

T-fal



RECIPE BOOK / LIVRE DE RECETTES

RAPID PRO



Soups / Soupes

Cream of Leek & Potato Soup 04

*Crème de poireaux
et de pommes de terre*

Pumpkin soup 05

Soupe à la citrouille

Tomato soup 06

Soupe aux tomates



Fish & Shellfish

Poissons & crustacés

Mussels in White Wine Sauce 07

Moules au vin blanc



Meat / Viandes

Beef bolognese sauce 08

Bœuf à la sauce bolognaise

Beef stuffed peppers 09

Poivrons farcis au bœuf

Braised lamb shanks 10

Jarrets d'agneau braisés

Chili con carne 11

Chili à la viande

Goulash 12

Goulash

Pork loin with mushrooms 13

Longe de porc aux champignons

Pot Roast & Potatoes 14

Ragoût aux pommes de terre

Sausage & Bean Stew 15

Ragoût de saucisses et de fèves



Poultry / Volailles

Barbecue chicken legs 16

Cuisses de poulet barbecue

Chicken Cacciatore 17

Poulet Cacciatore

Soy Chicken with Ginger 18

Poulet au soya et au gingembre

Spicy chicken 19

Poulet épicé



Pasta & Risotto

Pâtes & Risotto

All-in-One Pasta & Sauce 20

Pâtes et sauce cuites ensemble

Mushroom Risotto 21

Risotto aux champignons

Paella 22

Paella

Pea & Pancetta Risotto 23

Risotto à la pancetta

et aux petits pois

Butternut Squash Risotto 24

Risotto à la courge musquée



Vegetables / Légumes

Broccoli with Pine nut sauce 25

Brocoli aux noix de pin

Glazed Carrots 26

Carottes glacées

Hummus 27

Humus

Ratatouille 28

Ratatouille

Vegetable stew 29

Ragoût aux légumes



Desserts / Desserts

Bread pudding 30

Pouding au pain

Cheesecake 31

Gâteau au fromage

Crème caramel 32

Crème caramel

Flourless Chocolate

pudding Cake 33

Moelleux individuels

au chocolat sans farine

EN 12-in-1 pre-set programs. Your favourite meals in minutes.

Do you want a healthy, homemade dinner on the table fast? With the T-fal Electric Pressure Cooker it is easy to whip up delicious meals for the entire family without spending hours in the kitchen. Whether you're cooking breakfast, lunch, dinner or dessert there are countless meal options that can be prepared in the T-fal electric pressure cooker. Set the delayed start and have hot, comforting oatmeal ready when the family wakes up. Steam fresh vegetables for a healthy and easy side dish. Slow cook a delicious soup or stew that the whole family will enjoy when they get home. Use the pressure cooker pre-sets to quickly cook fish, a variety of meat or your favorite vegetables. Don't forget about dessert, the T-fal Electric Pressure Cooker easily creates moist, perfectly baked cakes and other desserts in a fraction of the time. But don't take our word for it, try some of our great recipes for yourself. This recipe book includes 30 delicious recipes that are not only easy to make but something that the whole family will enjoy.

FR 12 modes de cuisson préprogrammés. Vos mets favoris prêts en quelques minutes.

Souhaitez-vous mettre rapidement un repas sain et fait maison sur la table à l'heure du souper ? Grâce à l'autocuiseur électrique de T-fal, vous pouvez désormais cuisiner des mets délicieux pour toute la famille sans passer des heures aux fourneaux. Que vous souhaitiez préparer le petit déjeuner, le déjeuner, le souper ou le dessert, l'autocuiseur électrique de T-fal vous offre un nombre d'options incalculables. Programmez le démarrage différé afin que le gruaud soit chaud lorsque votre famille se réveillera. Faites cuire des légumes frais à la vapeur pour confectionner un plat d'accompagnement tout simple et très sain. Faites mijoter une soupe délicieuse ou un ragoût dont la famille se réglera à son retour à la maison. Utilisez les modes préprogrammés de l'autocuiseur pour faire cuire rapidement du poisson, de la viande ou vos légumes préférés. N'oubliez pas les desserts car l'autocuiseur électrique de T-fal permet de préparer facilement et parfaitement des gâteaux moelleux et d'autres desserts savoureux en peu de temps. Mais ne vous fiez pas seulement à notre parole, attendez plutôt d'avoir essayé quelques-unes de nos succulentes recettes ! Le livre de recettes suivant contient 30 recettes délicieuses qui sont non seulement faciles à préparer, mais aussi conçues pour plaire à toute la famille.



EN Cream of Leek & Potato Soup



*3 trimmed & chopped large leeks • 3 medium potatoes • 1 onion • 2 tbsp. butter • ¼ cup olive oil
3 cups chicken broth • 1 cup cream • ½ cup white wine • Parsley, chopped (optional) • Kosher salt • Freshly
cracked black pepper*

Cut leeks in half lengthways and slice. Use only the white and light green parts, wash well. Peel the potatoes and onion, wash and finely dice.

Place the butter and oil into the cooking pot. Select the Brown program. When hot, add the leeks, potatoes, onion and season with salt and pepper. Select Simmer program for a few minutes, add the wine. Cook until the alcohol evaporates then add some cold water to just cover the vegetables. Close the lid. Select Stew/Soup program, Veg (or Pressure cook, Medium) - Timer: **8 minutes**.

If using the pressure cooker setting, release the pressure before opening the lid.

Open the lid. Remove the cooked vegetables to a separate bowl and blend it with a hand mixer or blend in a blender. Add the cream and adjust the salt and pepper to taste.

Serve soup hot topped with chopped parsley.

FR Crème de poireaux et de pommes de terre

*3 gros poireaux nettoyés et hachés • 3 pommes de terre moyennes • 1 oignon jaune • 2 c. à soupe de
beurre • ¼ de tasse d'huile d'olive • 3 tasses de bouillon de poulet • 1 tasse de crème • ½ tasse de vin blanc
• Persil, haché ou non • Sel casher • Poivre noir fraîchement moulu*

Coupez les poireaux en deux sur la longueur puis tranchez-les. N'utilisez que la partie blanche et vert pâle, lavez bien. Épluchez les pommes de terre et l'oignon, lavez-les et coupez-les en petits morceaux, comme pour une omelette.

Placez le beurre et l'huile dans le bol. Sélectionnez le mode Brunir. Une fois la bonne température atteinte, ajoutez les poireaux, les pommes de terre, l'oignon et assaisonnez de sel et de poivre. Sélectionnez le mode Mijoter pendant quelques minutes, ajoutez le vin. Faites cuire jusqu'à ce que l'alcool s'évapore puis ajoutez juste assez d'eau froide pour couvrir les légumes. Fermez le couvercle. Sélectionnez le mode Ragoût/Soupe, Légumes (ou Cuisson sous pression, Medium) - Minuterie : **8 minutes**.

Ouvrez le couvercle. Retirez les légumes cuits, versez-les dans un bol séparé et passez-les au mélangeur. Ajoutez la crème, salez et poivrez à votre goût.

Servez la soupe chaude saupoudrée de persil haché.



EN Pumpkin soup



4 tbsp olive oil • 3 slices bacon, thinly sliced • 2 medium leeks • 1 medium butternut or sugar pumpkin (approx. 2.5 lbs.), peeled, roughly chopped (butternut squash can be substituted for pumpkin) • 1 stick celery, finely diced • 1 small potato, peeled and chopped • 4 cups of chicken or vegetable stock • 3 black peppercorns • Kosher salt • Freshly cracked black pepper • 1 tbsp butter

Place 2 tbsp oil, into the cooking pot, select Brown program. When it reaches the temperature, add the bacon and cook until crisp stirring occasionally. Remove and set aside.

Cut leeks in half lengthways and thinly slice. Use only the white and light green parts, wash well. Add the remaining oil to the pot, and continue to cook on Brown program. Add leek, pumpkin (or butternut squash), celery and potato, stir with a wooden spoon for 4-5 minutes or until lightly golden. Add stock, black peppercorns and season lightly with salt. Close the lid. Select Stew/Soup program, Veg (or Pressure cook, Medium) - Timer: **15 minutes**.

If using the pressure cooker setting, release the pressure before opening the lid. Open the lid.

Place the cooked vegetables into a separate bowl and blend it with a hand mixer (could also be put into a blender). Process until smooth and season, to taste.

Return vegetables to the cooker. Turn on the Reheat program. Add the butter and allow to melt and stir into the soup.

Serve sprinkled with the crispy bacon.

FR Soupe à la citrouille

4 c. à soupe d'huile d'olive • 3 tranches de bacon, minces • 2 poireaux moyens • 1 courge musquée ou une petite citrouille (d'environ 2,5 lb), pelée et coupée grossièrement (la citrouille peut être remplacée par la courge musquée) • 1 pied de céleri, coupé en dés fins • 1 petite pomme de terre, pelée et hachée • 4 tasses de bouillon de poulet ou de légumes • 3 grains de poivre noir • Sel casher • Poivre noir fraîchement moulu • 1 c. à soupe de beurre

Versez 2 cuillerées à soupe d'huile dans le bol et sélectionnez le mode Brunir. Une fois à la bonne température, ajoutez le bacon et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en le retournant de temps en temps. Retirez-le et mettez-le de côté.

Coupez le poireau en deux sur la longueur et émincez-le. N'utilisez que la partie blanche et vert pâle et lavez-la bien. Ajoutez le reste de l'huile et continuez la cuisson en mode Brunir. Ajoutez le poireau, la citrouille (ou la courge musquée), le céleri et la pomme de terre et remuez à l'aide d'une cuillère en bois pendant 4 ou 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez le bouillon, les grains de poivre et assaisonnez légèrement avec du sel. Fermez le couvercle. Sélectionnez le mode Ragoût/Soupe, Légumes (ou Cuisson sous pression, Medium - Minuterie : **15 minutes**).

Placez les légumes cuits dans un bol séparé et broyez-les à l'aide d'un mélangeur à main (vous pouvez aussi utiliser un mélangeur électrique). Continuez jusqu'à ce que vous obteniez une texture onctueuse et assaisonnez au goût.

Remettez les légumes dans le bol. Activez le mode Réchauffer. Ajoutez le beurre et laissez-le fondre en remuant pour le mélanger à la soupe.

Servez après avoir saupoudré de morceaux de bacon croustillant.



EN Tomato soup



1 (28-ounce) can Diced tomatoes • 1 medium Onion, chopped • 1 cup Tomato sauce • 3 tbsp. chopped sundried tomatoes, no oil • 1 medium potato, cubed • 1 carrot, diced • 2 sprigs Basil • 1 cup Vegetable broth • 2 tablespoons Butter

Put the tomatoes, the chopped onion, the tomato sauce, potato, carrot, sundried tomato and the basil as well as the cup of vegetable broth in the cooking bowl.

Season with salt & pepper and stir to combine everything.

Select Pressure Cook program, Low - Timer: **10 minutes**.

When the soup is done cooking, release the pressure before opening the lid. Open the lid.

Remove the basil and puree with a hand blender (or place in a blender) and stir in butter.

Season with salt and pepper. Serve with sour cream.

FR Soupe aux tomates

1 boîte (28 onces) de tomates en dés • 1 oignon moyen haché • 1 tasse de sauce tomate • 3 c. à soupe de tomates séchées hachées sans huile • 1 pomme de terre moyenne en dés • 1 carotte en dés • 2 branches de basilic • 1 tasse de bouillon de légumes • 2 c. à soupe de beurre

Mettez les tomates, l'oignon haché, la sauce tomate, la pomme de terre, la carotte, les tomates séchées et le basilic, ainsi que le bouillon de légumes dans le bol. Assaisonnez de sel et de poivre et remuez pour lier le tout.

Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, Low (Basse) - Minuterie : **10 minutes**.

Retirez le basilic et broyez-le avec un mélangeur à main (ou un mélangeur électrique) et ajoutez du beurre en remuant.

Assaisonnez de sel et de poivre. Servez avec de la crème sûre.



EN Mussels in white wine sauce



4 lbs. black mussels • 1 tbsp butter • 2 shallots, finely chopped • ½ cup dry white wine • 2 lemons cut in quarters • 2 tbsp chopped parsley • 1 sprig fresh thyme • 1 bay leaf • freshly cracked black pepper

Wash and clean the mussels.

Select the Brown program. Heat butter and lightly brown the shallot for 2-3 minutes. Deglaze by adding the wine and stir with a wooden spoon.

Add the mussels, parsley, thyme, bay leaf, 1 lemon cut into quarters and season with pepper. Stir to combine. Close the lid and select Pressure Cook program, High - Timer: **4 minutes**.

Once the mussels are done cooking release the pressure. Open the lid and place the mussels on a large platter or bowl and squeeze the juice from the other lemon over the mussels. Sprinkle the mussels with additional parsley before serving.

Note: Fresh or frozen mussels can be used for this recipe.

FR Moules au vin blanc

4 lb de moules noires • 1 c. à soupe de beurre • 2 échalotes vertes, finement hachées • ½ tasse de vin blanc sec • 2 citrons coupés en quartiers • 2 c. à soupe de persil haché • 1 tige de thym frais • 1 feuille de laurier • Poivre noir fraîchement moulu

Rincez et nettoyez les moules.

Sélectionnez le mode Brunir. Faites chauffer le beurre et laissez brunir légèrement les échalotes pendant 2 ou 3 minutes. Déglacez en ajoutant le vin et remuez à l'aide d'une cuillère en bois.

Ajoutez les moules, le persil, le thym, le laurier, un citron coupé en quartiers et poivrez. Remuez afin de lier les ingrédients. Fermez le couvercle et sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **4 minutes**.

Une fois que les moules sont cuites, placez-les sur une grande assiette ou dans un bol et pressez le jus de l'autre citron sur les moules, avant de les saupoudrer de persil.

Note : pour cette recette, vous pouvez utiliser des moules fraîches ou congelées.



EN Beef Bolognese sauce



½ tbsp olive oil • 3 pieces of bacon • 2 medium onions, chopped • 2 garlic cloves, crushed • 1 lb. ground beef • 1 lb ground pork • 1 carrot, diced • 1 celery stalk, diced • ½ cup red wine • 8 oz. tomato paste • 28 oz. can crushed tomatoes, drained • 2 tsp. dried oregano • 2 tsp. dried basil • salt & pepper to taste • ½ cup parmesan cheese • 2 Bay leaves

Select Brown program. Heat the olive oil with the beef, pork, bacon, onion, carrot, celery and garlic until the meat becomes browned.

Break down any lumps with a spatula, then add all remaining ingredients and stir well to combine.

Select Pressure Cook program, High - Timer: **10 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid.

Season to taste, remove the bay leaf. Serve with additional Parmesan cheese.

FR Bœuf à la sauce bolognaise

½ c. à soupe d'huile d'olive • 3 tranches de bacon • 2 oignons moyens hachés • 2 gousses d'ail écrasées • 1 lb de bœuf haché • 1 lb de porc haché • 1 carotte coupée en dés • 1 pied de céleri coupé en dés • ½ tasse de vin rouge • 8 oz de pâte de tomate • 28 oz de tomates concassées en conserve, égouttées • 2 c. à thé d'origan séché • 2 c. à thé de basilic séché • Sel et poivre au goût • ½ tasse de fromage parmesan • 2 feuilles de laurier

Sélectionnez le mode Brunir. Faites chauffer l'huile d'olive avec le bœuf, l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail jusqu'à ce que la viande brunisse.

Écrasez tout grumeau à l'aide d'une spatule puis ajoutez le reste des ingrédients et remuez bien pour lier.

Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **10 minutes**.

Assaisonnez au goût, retirez le laurier. Servez en ajoutant du fromage parmesan.



EN Beef stuffed peppers



10 min



X 4

1 pound ground beef, lean • 1 cup Long grain rice, cooked • 1 egg, beaten • 2 teaspoons Dried Italian seasoning • 4 red peppers, seeded, whole • 3 cups Tomato sauce • Salt and pepper

Select the Browning setting. Add the ground beef and cook until brown. When browned remove the beef from the pot and place in a separate bowl.

In bowl, mix the cooked ground beef and cooked rice. Add the egg and the dried Italian seasoning.

Season with salt and pepper and fill each red pepper with this mixture.

Add the 2 cups tomato sauce into the pot. Place the prepared peppers on top of the sauce and pour the remaining one cup of sauce over the peppers

Select Pressure Cook program, High - Timer: **10 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid. Serve the peppers with additional sauce spooned over top.

FR Poivrons farcis au bœuf

1 livre de bœuf maigre haché • 1 tasse de riz à longs grains, cuit • 1 œuf battu • 2 c. à thé d'herbes italiennes séchées • 4 poivrons rouges épépinés et entiers • 3 tasses de sauce tomate • Sel et poivre

Sélectionnez le mode Brunir. Ajoutez le bœuf haché et laissez cuire jusqu'à ce qu'il ait bruni. Enlevez ensuite le bœuf du cuiseur et mettez-le dans un bol séparé.

Dans ce bol, mélangez le bœuf haché cuit et le riz cuit. Ajoutez l'œuf et les herbes italiennes.

Assaisonnez avec du sel et du poivre et remplissez chaque poivron rouge avec le mélange.

Ajoutez les 2 tasses de sauce tomate dans le bol. Placez les poivrons préparés sur la sauce et versez la dernière tasse de sauce tomate sur les poivrons.

Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **10 minutes**.

Une fois la cuisson terminée, relâchez la pression. Ouvrez le couvercle. Servez les poivrons en les nappant de sauce à l'aide d'une cuillère.



EN Braised Lamb Shanks



25-30 min X 4-6

2 tomatoes, chopped • 6 lamb shanks • french-trimmed (ask your butcher to do this for you) • $\frac{1}{4}$ cup plain flour, seasoned with a generous pinch of salt and pepper • 2 tbsp olive oil • 1 onion, chopped • 3 carrots, thickly sliced • 1 garlic clove, peeled • 1 tbsp chopped fresh oregano • grated rind of 1 lemon • $\frac{3}{4}$ cup red wine • $\frac{1}{4}$ cup beef stock or vegetable stock • salt and freshly ground black pepper

For a thicker sauce: 1 tbsp plain flour mixed with 2 tbsp cold water (optional)

Wipe the shanks with a clean, damp cloth, then toss them through the seasoned flour, shaking off any excess. Select Brown program. Heat half the oil in the cooking pot and brown the shanks two at a time. Remove and set aside.

Add the remaining oil with the onion, carrot and garlic to the cooking pot and Brown for 5 minutes, stirring occasionally. Add the tomatoes, oregano, lemon rind, wine and stock and bring to a boil, stirring well for a few minutes. Return the lamb shanks to the cooking pot and season well. Spoon some of the sauce and vegetables over the shanks.

Close the lid and lock it. Select Pressure Cook program, High - Timer: **20-25 minutes** (depending on the thickness of the shank). Release pressure and open the lid. Carefully remove the lamb shanks from the cooking pot – the meat should be very tender and almost falling off the bone. If you would like the gravy a little thicker, select Simmer program and stir in a paste of flour and water a little at a time until thickened.

FR Jarrets d'agneau braisés

2 tomates • 6 jarrets d'agneau, parés à la française (demandez à votre boucher de les préparer pour vous) • $\frac{1}{4}$ de tasse de farine, assaisonnée d'une généreuse pincée de sel et de poivre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 oignon haché • 3 carottes tranchées finement • 1 gousse d'ail pelée • 1 c. à soupe d'origan frais haché • Le zeste d'un citron • $\frac{3}{4}$ de tasse de vin rouge • $\frac{1}{4}$ de tasse de bouillon de bœuf ou de légumes • Sel et poivre noir fraîchement moulu

Pour une sauce plus épaisse : 1 c. à soupe de farine tout usage mélangée avec 2 c. à soupe d'eau froide (facultatif)

Nettoyez les jarrets à l'aide d'un chiffon propre et humide puis enrobez-les de farine assaisonnée avant de les secouer légèrement, pour vous débarrasser de la farine en trop. Sélectionnez le mode Brunir à 100°F. Chauffez la moitié de l'huile dans le bol et faites dorer les jarrets, deux par deux. Retirez-les du bol et mettez-les de côté.

Versez le reste de l'huile dans la marmite avec l'oignon, la carotte et l'ail. Laissez cuire en mode Brunir pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez les tomates, l'origan, le zeste de citron, le vin et le bouillon. Portez à ébullition en remuant bien pendant quelques minutes. Remettez les jarrets d'agneau dans la marmite et assaisonnez-les bien. Versez un peu de sauce et de légumes sur les jarrets.

Fermez et verrouillez le couvercle. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **20-25 minutes** (en fonction de l'épaisseur des jarrets). Relâchez la pression et ouvrez le couvercle. Retirez délicatement les jarrets d'agneau de la marmite – la viande devrait être très tendre et se séparer presque de l'os.

Si vous souhaitez que la sauce soit un peu plus épaisse, sélectionnez le mode Mijoter et ajoutez un peu de farine et d'eau mélangées, jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Servez avec de la purée de pommes de terre.

TIP: If you want to peel the tomatoes, drop them into boiling water for 10 seconds, then transfer them to cold water to cool. Use a small sharp knife to cut the skin, then peel the skin away.

ASTUCE : Si vous désirez peler les tomates, plongez-les dans de l'eau bouillante pendant 10 secondes puis laissez-les refroidir dans de l'eau froide. Fendez la peau à l'aide d'un couteau pointu puis pelez-les.

EN Chili con Carne



2 ½ lbs. lean ground beef • 2 onions finely diced • 2 garlic cloves, peeled and finely diced
2 tbsp. olive oil • 1 tsp. ground cumin • 28 oz. can crushed tomatoes • 8 oz. can tomato sauce
2 15 oz. cans red kidney beans, rinsed and drained • 2 tbsp. chili powder • ½ tsp. Ancho chile pepper
¼ tsp. Cayenne powder • Kosher salt • Freshly cracked black pepper

Select Brown program. Lightly brown the beef in the oil. Season lightly with salt and pepper.

Add the onion, garlic, cumin, chili powder, ancho chile pepper and cayenne powder. Stir well to combine.

Add the tomatoes, tomato sauce and beans. Stir again then close the lid. Select Pressure Cook program, Low
Timer: **10 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid. Serve.

Note: to spice up your Chili con Carne, simply add a few drops of Tabasco before serving. Chili can be served by itself or on top of rice.

FR Chili à la viande

2 ½ lb de bœuf maigre haché • 2 oignons, pelés et finement émincés • 2 gousses d'ail, pelées et finement hachées • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à thé de cumin moulu • 28 oz. de tomates broyées en conserve • 8 oz. de sauce tomate en conserve • 2 boîtes de conserve de 15 oz. de haricots rouges, rincés et égouttés • 2 c. à soupe de chili en poudre • ½ c. à thé de piment Ancho • ¼ c. à thé de piment de Cayenne en poudre • Sel casher • Poivre fraîchement moulu

Sélectionnez le mode Brunir. Faites légèrement dorer le bœuf dans l'huile. Salez et poivrez légèrement. Ajoutez l'oignon, l'ail, le cumin, le chili, le piment Ancho et le piment de Cayenne. Mélangez bien pour lier.

Ajoutez les tomates, la sauce tomate et les haricots. Remuez encore puis couvrez. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, Low (Basse) - Minuterie : **10 minutes**.

Note : pour relever votre chili à la viande, ajoutez simplement quelques gouttes de Tabasco avant de servir. Le chili peut être servi seul ou sur du riz.



EN Goulash



*2 lbs. beef, veal or pork cut into 1 in. cubes • ¼ cup vegetable oil • 2 onions, cut in half and thinly sliced
1 tbsp paprika • 1 tsp ground cumin • ½ cup red wine • 1 cup canned, peeled, tomatoes • 2 red bell
peppers, thinly sliced • 1 garlic clove, peeled and crushed • 2 tsp dried marjoram • ½ cup water
Kosher salt • freshly cracked black pepper*

Select Brown program, heat the oil and lightly brown the diced onions for 2-3 minutes. Add the meat and cook for 3 minutes or until lightly golden on all sides. Add paprika, cumin and wine. Stir well.

Add the tomatoes, peppers, garlic, marjoram and water. Season with salt and pepper. Close the lid and lock it. Select Pressure Cook program, High - Timer: **15 minutes**

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid. Serve.

Note: serve with mashed potato, rice or fresh pasta.

FR Goulash

*2 lb de bœuf, de veau ou de porc, coupé en cubes d'1 pouce • ¼ de tasse d'huile végétale • 2 oignons
coupés en deux et finement tranchés • 1 c. à soupe de paprika • 1 c. à thé de cumin moulu • ½ tasse de
vin rouge • 1 tasse de tomates pelées en conserve • 2 poivrons rouges épépinés et finement tranchés
1 gousse d'ail pelée et broyée • 2 c. à thé de marjolaine séchée • ½ de tasse d'eau • Sel casher • Poivre
noir fraîchement moulu*

Sélectionnez le mode Brunir, faites chauffer l'huile et faites dorer légèrement les oignons pendant 2 ou 3 minutes. Ajoutez la viande et laissez cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit joliment dorée de tous les côtés. Ajoutez le paprika, le cumin et le vin. Remuez bien.

Ajoutez les tomates, les poivrons, l'ail, la marjolaine et l'eau. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Fermez et verrouillez le couvercle. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **15 minutes**.

Note : servez avec de la purée de pommes de terre ou des pâtes fraîches.





EN Pork loin with mushrooms



25 min



X 4

2 ½ lbs. pork loin • ¼ cup olive oil • 1 onion diced • 3 garlic cloves, peeled and finely chopped • 1 cup Marsala wine • 1 cup chicken broth • 8 oz. mushrooms, quartered • 2 cups spinach

Flour mixture for pork: *2 tbsp. flour • 1 tbsp. garlic powder • 1 tbsp. dried thyme • 1 tbsp. salt • ½ tsp. freshly cracked black pepper*

Coat pork with flour mixture.

Select Brown program. Heat the oil and add the pork, braise on all sides for about 4 minutes or until lightly browned. Add the mushrooms, onion and garlic and brown together with the pork for an additional 2-3 minutes. Add the wine.

Close the lid and lock it. Select Pressure Cook program, High - Timer: **25 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid.

Remove the pork and place on a plate and cover with foil. Add spinach to broth. Once the spinach is wilted place on on plate with mushrooms. Slice pork and place over mushrooms and spinach and serve.

FR Longe de porc aux champignons

*2 ½ lb de longe de porc, sans la couenne • ¼ tasse d'huile d'olive • 1 oignon, pelé et coupé en dés
3 gousses d'ail, pelées et finement hachées • 1 tasse de marsala • 1 tasse de bouillon de poulet • 8 oz. de champignons, coupés en quartiers • 2 tasses d'épinards*

Mélange de farine pour le porc : *2 c. à soupe de farine • 1 c. à soupe de poudre d'ail • 1 c. à soupe de thym séché • 1 c. à soupe de sel • ½ c. soupe de poivre noir fraîchement moulu*

Enrobez le porc du mélange de farine.

Sélectionnez le mode Brunir. Faites chauffer l'huile et ajoutez le porc. Colorez sur tous les côtés pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit légèrement dorée. Ajoutez les champignons, l'oignon et l'ail et laissez brunir avec le porc pendant 2 ou 3 minutes de plus. Ajoutez le vin.

Fermez le couvercle et verrouillez-le. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **25 minutes**.

Placez le porc sur une assiette et recouvrez d'aluminium. Ajoutez les épinards au bouillon. Une fois que les épinards sont tombés, placez-les sur une assiette avec les champignons. Tranchez le porc, recouvrez-le de champignons et d'épinards et servez.



EN Pot roast & potatoes



2 lbs. beef sirloin tips or chuck roast • 1 leek • ¼ cup olive oil • 1 onion, diced • 2 carrots, diced
3 garlic cloves, peeled and finely chopped • 2 tbsp. Worcestershire Sauce • 28 oz. can crushed tomatoes
¼ cup white wine • 2 sprigs fresh thyme • 4 potatoes, peeled, and cubed • Kosher salt • freshly cracked
black pepper

Lightly season the beef with salt and pepper.

Cut the main portion of dark green from the top of the leek and trim the bottom of the root and discard. Cut leek in half lengthways, wash and thinly slice.

Select Brown program. Heat the oil and add the beef, braise on all sides for about 4 minutes or until lightly browned. Remove and set aside.

In the same oil, add the leek, onion, carrot and garlic. Cook on the Brown program for 3-4 minutes. Add the tomato, meat, wine and thyme. Close the lid and lock it.

Select Pressure Cook program, High - Timer: **30 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure.

Open the lid and add the potatoes and cut into cubes. Close lid again.

Select Pressure Cook program, High - Timer: **10 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure again. Open the lid. Serve.

FR Ragoût aux pommes de terre

2 lb de pointe de surlonge ou de palette de bœuf • 1 poireau • ¼ tasse d'huile d'olive • 1 oignon jaune, pelé et coupé en dés • 2 carottes, coupées en dés • 3 gousses d'ail, pelées et finement hachées • 2 c. à soupe de sauce Worcestershire • 28 oz. de tomates broyées en conserve • ½ tasse de vin blanc • 2 tiges de thym frais 4 pommes de terre, pelées et coupées en dés • Sel casher • Poivre noir fraîchement moulu

Assaisonnez légèrement le bœuf avec du sel et du poivre.

Coupez la partie la plus foncée du poireau ainsi que la base de la racine et jetez-les. Coupez le poireau en deux sur la longueur, lavez-le et tranchez-le finement.

Sélectionnez le mode Brunir. Faites chauffer l'huile et ajoutez le bœuf. Colorez sur tous les côtés pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit légèrement dorée. Retirez et mettez de côté.

Dans la même huile, ajoutez le poireau, l'oignon, la carotte et l'ail. Cuisez en mode Brunir pendant 3 ou 4 minutes. Ajoutez les tomates, la viande, le vin et le thym. Fermez le couvercle et verrouillez-le. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **30 minutes**.

Ouvrez le couvercle et ajoutez les pommes de terre coupées en dés. Refermez le couvercle. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **10 minutes**.

Placez le bœuf sur une assiette et recouvrez d'aluminium. Assaisonnez les pommes de terre et les légumes au goût. Servez avec le bœuf tranché.



EN Sausage & bean stew



2 tsp vegetable oil • 1 ½ lbs. pork sausage • 1 medium onion, chopped • 1 medium red bell pepper, diced • 15.5 oz. can cannellini beans • 14.5 oz. can diced tomatoes • 1 carrot, diced • 2 sprig of fresh thyme • 2 sprig of fresh rosemary • ¼ cup Red wine • 1 tsp sugar

Select Brown program. Heat the vegetable oil and cook the pork sausages for 2 minutes.

Brown sausages with open lid. This can be done in batches if necessary.

When they are brown enough, remove sausages and cook onions to make them soft with the Brown program.

Put sausages back to the bowl and add all remaining ingredients.

Stir well to combine. Select Pressure Cook program, High - Timer: **9 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid.

Remove herbs and season, then add 1 tsp of sugar. Serve.

FR Ragoût de saucisses et de fèves

2 c. à thé d'huile végétale • 1 ½ lb de saucisses de porc • 1 oignon moyen haché • 1 poivron rouge moyen coupé en dés • 15 ½ oz. de haricots blancs (cannellini) en conserve • 14 ½ oz. de tomates en dés en conserve • 1 carotte coupée en dés • 2 tiges de thym frais • 2 tiges de romarin frais • ¼ de tasse de vin rouge • 1 c. à thé de sucre

Sélectionnez le mode Brunir. Faites chauffer l'huile végétale et faites dorer les saucisses de porc pendant 2 minutes à couvercle ouvert. Vous pouvez le faire en plusieurs étapes, si nécessaire.

Quand elles sont assez dorées, retirez les saucisses et faites cuire les oignons pour qu'ils ramollissent, toujours sur le mode Brunir.

Remettez les saucisses dans le bol et ajoutez le reste des ingrédients.

Remuez bien pour lier. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, (High) Élevée - Minuterie : **9 minutes**.

Retirez les herbes et assaisonnez, puis ajoutez une cuillerée à thé de sucre. Servez.



EN Barbecue chicken legs



1 tablespoon olive oil • 8 chicken legs • 2 garlic cloves, peeled and minced • 1 medium onion, chopped $\frac{2}{3}$ cup Barbecue sauce • $\frac{2}{3}$ cup Chili sauce • Salt and pepper

Select Brown program. Heat the oil and brown the chicken legs for 6 minutes.

Add the garlic and onion. Select Brown program - Timer: **3 minutes**.

Add remaining ingredients to the pot and stir to combine everything.

Select Pressure Cook program, High - Timer: **15 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid.

Season with salt and pepper. Serve.

FR Cuisses de poulet barbecue

1 c. à soupe d'huile d'olive • 8 cuisses de poulet • 2 gousses d'ail hachées • 1 oignon moyen haché $\frac{2}{3}$ tasse de sauce barbecue • $\frac{2}{3}$ tasse de sauce chili • Sel et poivre

Sélectionnez le mode Brunir. Faites chauffer l'huile et faites brunir les cuisses de poulet pendant 6 minutes.

Ajoutez l'ail et l'oignon. Sélectionnez le mode Brunir - Minuterie : **3 minutes**.

Ajoutez le reste des ingrédients dans le bol et remuez pour lier le tout.

Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **15 minutes**.

Assaisonnez avec du sel et du poivre. Servez.



EN Chicken Cacciatore



*8 chicken drumsticks or one whole chicken, cut up • 8 oz. sliced mushrooms • 1 onion, chopped
1 medium red bell pepper, sliced • 1 zucchini, cut in half and sliced ¼" thick • 1 yellow squash, cut in half
and sliced ½" thick • ¼ cup flour • 1 tsp. salt • 1 tsp. paprika • 2 garlic clove, chopped • 14 ½ oz. can diced
tomatoes (do not drain) • 6 oz. can tomato paste • ½ cup white wine • ¼ cup kalamata olives, drained • ¼
tsp. crushed red pepper flakes • salt and pepper to taste • ½ cup parmesan cheese*

Select Brown program. Heat the oil and cook the chicken and the onions for 3 minutes.

Add all remaining ingredients into the bowl and stir well to combine them. Select Pressure Cook program, High - Timer: **25 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid

Season to taste and serve with additional Parmesan cheese. Serve as is or over pasta.

FR Poulet Cacciatore

*8 pilons de poulet ou un poulet entier en morceaux • 8 oz de champignons tranchés • 1 oignon haché
1 poivron rouge, tranché • 1 courgette coupée en deux puis en tranches de ¼ de pouce • 1 courge
jaune coupée en deux puis en tranches de ½ pouce d'épaisseur • ¼ tasse de farine • 1 c. à thé de sel
6 oz de pâte de tomate en conserve • ½ tasse de vin blanc • ¼ tasse d'olives Kalamata égouttées
¼ c. à thé de flocons de piment rouge broyés • Sel et poivre au goût • ½ tasse de fromage parmesan*

Sélectionnez le mode Brunir. Faites chauffer l'huile et cuire le poulet et l'oignon pendant 3 minutes.

Ajoutez le reste des ingrédients et remuez bien pour les lier. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **25 minutes**.

Assaisonnez au goût et servez avec du fromage parmesan. Votre repas est prêt à être dégusté tel quel ou sur des pâtes.



EN Soy chicken with ginger



2 lbs. skinless chicken pieces (legs, thighs and breast) • 1 large onion, finely diced • 2 garlic cloves peeled, finely diced • 2 green onions • 2 tbsp. fresh ginger, peeled, finely grated • 1 cup low sodium soy sauce • ¼ cup water • ¼ cup sherry • 2 tbsp. honey • 2 tbsp. sesame oil • 1 tbsp olive oil • 1 tsp. five spice freshly cracked pepper

Select Brown program, place the oil into the pot. When the oil is hot, add the onion, garlic and green onion and cook for 3-4 minutes.

Add the chicken pieces and continue to cook until they are lightly golden, turning occasionally. Add soy sauce, water, sherry, honey, sesame oil, and five spice and close the lid and lock it. Select Pressure Cook program, High - Timer: **15 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid.

Season to taste and serve with steamed rice.

FR Poulet au soya et au gingembre

Morceaux de poulet sans peau (cuisses, hauts de cuisse et poitrine) • 1 gros oignon, pelé et émincé finement • 2 gousses d'ail, hachées finement • 2 échalotes vertes • 2 c. à soupe de gingembre frais, pelé et râpé finement • 1 tasse de sauce soja faible en sodium • ¼ tasse d'eau • ¼ tasse de xérès • 2 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe d'huile de sésame • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à thé de 5 épices Poivre blanc fraîchement moulu

Sélectionnez le mode Brunir, versez l'huile dans le bol. Quand l'huile est chaude, ajoutez l'oignon, l'ail et les échalotes et laissez cuire pendant 3 ou 4 minutes.

Ajoutez les morceaux de poulet et continuez à cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, en les retournant de temps en temps. Ajoutez la sauce soja, l'eau, le xérès, le miel, l'huile de sésame et les 5 épices puis fermez le couvercle et verrouillez-le. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **15 minutes**.

Assaisonnez au goût et servez avec du riz vapeur.

EN Spicy chicken



2 ½ lbs. chicken, cut into pieces • ¼ cup olive oil • 1 onion chopped • 1 green bell pepper, halved, seeded and roughly chopped • 1 red bell pepper, halved, seeded and roughly chopped • 3 garlic cloves, peeled and finely chopped • 3 red tomatoes, roughly chopped • 1 tbsp Shiracha • 1 jalapeno pepper, chopped • 2 bay leaves • ½ cup white wine • 4 black peppercorns • flaked salt • freshly cracked black pepper

Pat chicken dry with a paper towel and lightly season with salt and pepper.

Select Brown program, place the oil into the pot and brown the chicken pieces until they are lightly browned.

Add the onion, bell peppers, garlic, tomatoes, bay leaves and peppercorns to the chicken. Brown for an additional 5 minutes. Add the wine, shiracha sauce and jalapeno pepper and close the lid and lock it. Select Pressure Cook program, High - Timer: **15 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure.

Open the lid. If the sauce is a little thin, select Simmer program for approx 5-10 so that it thickens.

Season, to taste.

FR Poulet épicé

2 ½ lb de poulet coupé en morceaux • ¼ tasse d'huile d'olive • 1 oignon, pelé et grossièrement haché • 1 poivron vert, tranché en deux, épépiné puis grossièrement haché • 1 poivron rouge, tranché en deux, épépiné puis grossièrement haché • 3 gousses d'ail, pelées et finement hachées • 3 tomates rouges, grossièrement hachées • 1 c. à soupe de sauce Shiracha • 1 piment jalapeno, haché • 2 feuilles de laurier • ½ tasse de vin blanc • 4 grains de poivre noir • Sel en paillettes • Poivre noir fraîchement moulu

Épongez le poulet avec un essuie-tout. Salez-le et poivrez-le légèrement.

Sélectionnez le mode Brunir, versez l'huile dans le bol et faites cuire les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Ajoutez l'oignon, les poivrons, l'ail, les tomates, les feuilles de laurier et les grains de poivre au poulet. Laissez brunir encore 5 minutes. Ajoutez le vin, la sauce Shiracha et le piment jalapeno avant de fermer le couvercle et de le verrouiller. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **15 minutes**.

Ouvrez le bol. Si la sauce est un peu claire, passez au mode Mijoter pendant environ 5 à 10 minutes afin qu'elle réduise.

Assaisonnez au goût.



EN All-in-One Pasta & Sauce



3 tbsp. olive oil • 1 lb. ground beef • 1 large onion, chopped • 2 garlic cloves, minced • 4 cups prepared pasta sauce • 16 oz. ziti or penne pasta • 3 cups beef broth • 2 tbsp. balsamic vinegar • 2 tsp. dried italian herbs • Dash of crushed hot red peppers • ½ cup grated parmesan or romano cheese

Select Brown program, heat the oil and saute the beef with the garlic and onions until the beef is browned. Add the remaining ingredients, except the grated cheese.

Close the lid and lock it. Select Pressure Cook program, High - Timer: **10 minutes.**

Once it is done cooking, release the pressure.

Open the lid, stir in the grated cheese. Serve.

FR Pâtes et sauce cuites ensemble

3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 lb de bœuf haché • 1 gros oignon haché • 2 gousses d'ail émincées
4 tasses de sauce à pâtes du commerce • 16 oz de pâtes bucatini ou penne • 3 tasses de bouillon de bœuf
• 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 2 c. à thé d'herbes italiennes séchées • Pincée de piment rouge moulu • ½ tasse de fromage parmesan ou romano râpé

Sélectionnez le mode Brunir, faites chauffer l'huile et faites griller le bœuf avec l'ail et les oignons jusqu'à ce que le bœuf soit doré. Ajoutez le reste des ingrédients sauf le fromage râpé.

Fermez le couvercle et verrouillez-le. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **10 minutes.**

Soulevez le couvercle, ajoutez le fromage râpé en remuant. Servez.

TIP: Spaghetti or your favorite pasta can be substituted for the penne pasta.

ASTUCE : Vous pouvez remplacer les penne par des spaghettis ou par vos pâtes préférées.



EN Mushroom risotto



*3 tbsp olive oil • 1 onion, finely chopped • 1 ½ cup arborio rice • 2 cups mushrooms, thinly sliced
1 onion, finely chopped • 3 cups chicken stock • 1 cup white wine • 3 tbsp. butter • ½ cup grated parmesan
cheese • Kosher salt • freshly cracked black Pepper*

Select Brown program, place the oil into the cooking pot, add onion and brown for 4 minutes. Add the rice and mushrooms, and brown for 1 minute more. Add wine and stock, close the lid and lock it.

Select Rice program (or Pressure Cook program, High) - Timer: **6 minutes.**

Once it is done cooking, release the pressure.

Open the pressure cooker. Select Simmer program, add the butter and parmesan. Cook for an additional 3 minutes, stirring constantly.

Serve immediately.

FR Risotto aux champignons

*3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 oignon, finement haché • 1 ½ tasse de riz arborio • 2 tasses de
champignons, tranchés finement • 1 oignon jaune, finement haché • 3 tasses de bouillon de poulet
1 tasse de vin blanc • 3 c. à soupe de beurre • ½ tasse de fromage parmesan râpé • Sel casher • Poivre
noir fraîchement moulu*

Sélectionnez le mode Brunir, versez l'huile dans la marmite, ajoutez l'oignon et laissez brunir pendant 4 minutes. Ajoutez le riz et les champignons et laissez brunir encore 1 minute. Ajoutez le vin et le bouillon, fermez le couvercle et verrouillez-le. Sélectionnez le mode Riz ou mode Cuisson sous pression, High (Élevée) Minuterie : **6 minutes.**

Ouvrez le cuiseur pression. Sélectionnez le mode Mijoter, ajoutez le beurre et le parmesan. Laissez cuire encore 3 minutes en remuant constamment.

Servez immédiatement.



EN Paella



8 chicken pieces (eg - thigh, breast) • ¼ cup olive oil • 1 onion, peeled and finely chopped • 1 red bell pepper • 1 cup canned peeled tomatoes • 1 ½ cup chicken stock • 1 garlic clove, peeled and finely chopped • 2 pinches of saffron • 1 cup water • 1 cup long-grain rice • 1 lb. jumbo shrimp, peeled and deveined • 1 lb. black mussels, cleaned • 4 oz. shelled fresh or frozen green peas • 6 oz. chorizo sausage (4 links) thinly sliced • Kosher salt • freshly cracked black Pepper

Select Brown program. Heat the oil and cook the chicken pieces for 4-5 minutes until the skin is lightly browned. Season lightly with salt and pepper.

Add the onion, bell pepper, tomatoes, garlic, saffron and water. Stir well to combine.

Add in the rice, shrimp, mussels, peas and chorizo. Close the lid and select Rice program (or Pressure cook, Medium) - Timer: **9 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid.

Season to taste and serve.

FR Paella

8 morceaux de poulet (ex. : haut de cuisse, poitrine) • ¼ tasse d'huile d'olive • 1 oignon, pelé et finement haché • 1 poivron rouge • 1 tasse de tomates en boîte pelées • 1 ½ tasse de bouillon de poulet • 1 gousse d'ail, pelée et finement hachée • 2 pincées de safran • 1 tasse d'eau • 1 tasse de riz à grains longs • 1 lb. de très grosses crevettes décortiquées et déveinées • 1 lb. de moules noires, lavées • 4 oz. de petits pois écosés frais ou congelés • 6 oz. de saucisse chorizo (4 saucisses) finement tranchées • Sel casher • Poivre noir fraîchement moulu

Sélectionnez le mode Brunir. Faites chauffer l'huile et faites cuire les morceaux de poulet pendant 4 ou 5 minutes jusqu'à ce que la peau soit légèrement dorée. Assaisonnez légèrement de sel et de poivre.

Ajoutez l'oignon, le poivron, les tomates, l'ail, le safran et l'eau. Remuez bien pour lier.

Ajoutez les crevettes, les moules, les pois et le chorizo au riz. Couvrez et sélectionnez le mode Riz (ou Cuisson sous pression, Medium) - Minuterie : **9 minutes**.

Assaisonnez au goût et servez.



EN Pea & pancetta risotto



1 tbsp olive oil • 2 tbsp. butter • 1 medium onion, chopped • 8 ounces Pancetta, diced • 1 ½ cups Arborio rice, rinsed • 3 cups Chicken stock • 2 tbsp. lemon juice • 2/3 cup Peas, frozen • ½ cup Parmesan cheese
Salt and pepper

Select Brown program. Heat the oil and butter and cook the thin sliced onion and the Pancetta for 2 minutes.

Add the rice and stir to coat, then add the chicken stock, lemon juice and frozen peas.

Mix well to combine. Select Pressure Cook program, High - Timer: **5 minutes**.

Release the pressure. Open the lid.

When cooking time is done, add grated parmesan and stir well. Season to taste and serve.

FR Risotto à la pancetta et aux petits pois

1 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de beurre • 1 oignon moyen haché finement • 8 onces de pancetta coupée en petits dés • 1 ½ tasse de riz arborio rincé • 3 tasses de bouillon de poulet • 2 c. à soupe de jus de citron • ⅔ de tasse de petits pois congelés • ½ tasse de parmesan • Sel et poivre

Sélectionnez le mode Brunir. Faites chauffer l'huile et le beurre et laissez cuire l'oignon haché et la pancetta pendant 2 minutes.

Ajoutez le riz et remuez pour enrober, puis ajoutez le bouillon de poulet, le jus de citron et les petits pois congelés.

Mélangez bien pour lier le tout. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **5 minutes**.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez le parmesan râpé et remuez bien. Assaisonnez au goût et servez.

TIP: You can replace Pancetta with bacon and peas with mushrooms if preferred.

ASTUCE : Vous pouvez remplacer la pancetta par du bacon et les petits pois par des champignons si vous le désirez.



EN Butternut squash risotto



3 cups butternut squash • 1 ½ cup arborio rice • 1 tbsp butter • 2 tbsp olive oil • 1 small onion finely chopped • ½ cup dry white wine • 3 ½ cups chicken or vegetable stock • 1 tsp dried sage leaves • Kosher salt • freshly cracked black pepper • 3 tbsp freshly grated parmesan cheese • 2 tbsp fresh chopped flat leaf parsley

Peel and de-seed the squash, and cut into ½” cubes.

Select Brown program. Heat the butter and oil in the cooking pot and add the squash and cook for 3 minutes.

Add the rice and stir to combine with the squash. Add the wine and stir for 1 minute. Add the stock, season lightly and close the lid and lock it. Select Rice program (or Pressure Cook program, High) - Timer: **6 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure.

Open the lid and stir in the sage. Select Simmer program setting for about 4 minutes, stirring continuously until the rice is tender and becomes thick and creamy.

Stir in the parmesan cheese and season to taste. Serve immediately topped with parsley.

FR Risotto à la courge musquée

3 tasses de courge musquée • 1 ½ tasse de riz arborio • 1 c. à soupe de beurre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 petit oignon, pelé et finement haché • ½ tasse de vin blanc sec • 3 ½ tasses de bouillon de légumes ou de poulet • 1 c. à thé de feuilles de sauge sèches • Sel casher • Poivre noir fraîchement moulu • 3 c. à soupe de fromage parmesan fraîchement râpé • 2 c. à soupe de persil italien finement haché

Pelez et épinez la courge et coupez-la en cubes de ½ pouce.

Sélectionnez le mode Brunir. Faites chauffer le beurre et l'huile dans la marmite puis ajoutez la courge et laissez cuire 3 minutes.

Ajoutez le riz et remuez pour qu'il se mélange bien avec la courge. Ajoutez le vin et remuez pendant une minute. Ajoutez le bouillon, assaisonnez légèrement puis fermez le couvercle et verrouillez-le. Sélectionnez le mode Riz ou le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **6 minutes**.

Ouvrez le couvercle et ajoutez la sauge en remuant. Placez sur le mode Mijoter pendant environ quatre minutes, en remuant constamment jusqu'à ce que le riz soit tendre et devienne épais et crémeux.

Ajoutez le parmesan en remuant et assaisonnez au goût. Servez immédiatement en saupoudrant de persil.

EN Broccoli with pine nut sauce



18 min

X 4

4 cups broccoli • ½ cup onion, finely diced • 2 garlic cloves, peeled, finely chopped • 3 tbsp. pinenuts
1 tbsp plain flour • ½ cup white wine • 3 tbsp olive oil • Kosher salt • freshly cracked black Pepper to taste

Cut the broccoli into small florets and wash thoroughly.

Place only the florets into the pot with just enough water to cover the broccoli and season lightly with salt. Close the lid and lock it. Select Pressure Cook program, Low - Timer: **4 minutes**. Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid. Drain the broccoli and set aside, reserving ½ cup of the cooking broth in a separate jug.

Select Brown program. Place the oil into the pot, lightly brown the onion, garlic and pinenuts for 3-4 minutes.

Add the flour and stir to combine with the vegetables and gently simmer. Add the wine and reserved cooking broth, select Simmer program and cook for 2 minutes. Return the broccoli to the pot, stir to combine and cook for another 5 minutes.

Season, to taste.

FR Brocoli aux noix de pin

4 tasses de brocoli • ½ tasse d'oignon, émincé finement • 2 gousses d'ail, pelées et hachées finement
3 c. à soupe de noix de pin • 1 c. à soupe de farine nature • ½ tasse de vin blanc • 3 c. à soupe d'huile d'olive
• Sel casher • Poivre noir fraîchement moulu au goût

Coupez le brocoli en petites fleurettes puis lavez-le soigneusement.

Placez seulement les fleurettes dans le bol avec juste assez d'eau pour les recouvrir et salez légèrement. Fermez le couvercle et verrouillez-le. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, Low (Basse) - Minuterie : **4 minutes**. Égouttez le brocoli, tout en réservant ½ tasse du bouillon de cuisson dans un contenant séparé, puis mettez le brocoli de côté.

Sélectionnez le mode Brunir. Versez l'huile dans le bol et laissez brunir légèrement l'oignon, l'ail et les noix de pin pendant 3 ou 4 minutes.

Ajoutez la farine et remuez, pour que les légumes soient bien enrobés. Laissez mijoter doucement. Ajoutez le vin et réservez le bouillon de cuisson. Sélectionnez le mode Mijoter et laissez cuire pendant 2 minutes. Mettez de nouveau le brocoli dans le bol, remuez pour lier et laissez cuire encore 5 minutes.

Assaisonnez au goût.





EN Glazed carrots



1 ½ pound baby carrots, peeled • 1 cup chicken stock • 2 tbsp butter • ½ cup brown sugar • 1 tbsp Parsley, chopped • Salt and pepper to taste

Put the baby carrots, chicken stock, butter and sugar in the cooking pot. Season. Close and lock the lid, then select Pressure Cook program, Low - Timer: **5 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid

On Browning setting, cook until liquid is reduced by half.

Add parsley, season to taste and serve.

FR Carottes glacées

1 ½ lb de petites carottes pelées • 1 tasse de bouillon de poulet • 2 c. à soupe de beurre • ½ tasse de cassonade • 1 c. à soupe de persil haché • Sel et poivre au goût

Mettez les petites carottes, le bouillon de poulet, le beurre et le sucre dans la marmite. Assaisonnez. Fermez et verrouillez le couvercle puis sélectionnez le mode Cuisson sous pression, Low (Basse) - Minuterie : **5 minutes**.

Sélectionnez le mode Brunir et laissez réduire jusqu'à ce que la quantité de liquide ait diminué de moitié.

Ajoutez le persil, assaisonnez au goût et servez.

TIP: If you want to use bigger carrots, increase the cooking time up to 8 or 10 minutes, according to their size.

ASTUCE : Si vous préférez utiliser de grandes carottes, prolongez le temps de cuisson de 8 à 10 minutes, en fonction de leur taille



EN Hummus



1 cup dried chickpeas soaked for at least 12 hours • 1 whole lemon, juiced • 1 tsp tahini • 1 tsp ground cumin • 4 cups of water to cook the beans • Kosher salt • freshly cracked black pepper

Soak the beans overnight.

Place the drained beans into the cooking pot and with 4 cups of water. Select Stew/Soup program (or Pressure cook, High) - Timer: **30 minutes** (depending on the type and size of the beans).

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid

Drain the beans and set aside, reserve 1 ½ cup of the cooking liquid.

Place the beans into a separate bowl, and mix it with a hand blender. Add the lemon juice, tahini and cumin. Mix until smooth. Add the reserved cooking liquid bit by bit until you obtain the desired consistency. Season, to taste.

Serve hummus with pita bread and peeled vegetables (cucumbers, carrots, celery or bell peppers) cut into pieces for dipping.

FR Humus

1 tasse de pois chiches secs ayant trempé au moins 12 heures • 1 citron entier, pressé • 1 c. à thé de tahini • 1 c. à thé de cumin moulu • 4 tasses d'eau pour faire cuire les pois chiches • Sel casher • Poivre noir fraîchement moulu

Faites tremper les pois chiches la veille.

Placez les pois chiches vidés de leur eau dans la marmite et ajoutez 4 tasses d'eau. Sélectionnez le mode Ragoût/Soupe (ou Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **30 minutes**, selon le type et la taille des pois chiches). Videz l'eau des pois chiches et mettez de côté tout en conservant 1 ½ tasse d'eau de cuisson.

Placez les pois chiches dans un bol séparé et broyez-les au mélangeur à main. Ajoutez le jus de citron, le tahini et le cumin. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une substance onctueuse. Ajoutez de l'eau de cuisson au fur et à mesure, jusqu'à ce que vous obteniez la consistance désirée. Assaisonnez au goût.

Servez l'humus avec du pain pita et des légumes pelés (concombres, carottes, céleris ou poivrons) qui compléteront la trempette.

EN Ratatouille



1 onion, chopped • 1 cup yellow pepper, cored, seeded and cut & cut into 1" squares • 1 cup red bell pepper, cored, seeded & cut into 1" squares • 1 cup green bell pepper, cored, seeded & cut into 1" squares • 1 zucchini, cut into 1" slices • 1 squash, cut into 1" slices • 1 eggplant, cut into 1" cubes • 1 can crushed, tomato • 1 tsp oregano • ¼ cup olive oil • 1 ½ tsp of kosher salt • 1 tsp freshly cracked black pepper • 2 tbsp fresh chopped basil

Wash the peppers, remove the stems and seeds and cut into cubes. Trim the ends of the zucchini, squash and eggplant. Ideally cut all the vegetables into similar sized pieces.

Select Brown program, place the oil into the cooking pot, add the onion and peppers, lightly season and cook for 3 minutes. Next, add the zucchini, squash and eggplant, and cook for 5 more minutes. Lastly, add the tomatoes, close the lid and lock it. Select Pressure Cook program, Low - Timer: **7 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid.

Season, to taste.

Note: this dish may be accompanied by eggs, either fried or poached or be used as a side dish with meat or fish.

FR Ratatouille

1 oignon haché • 1 tasse de poivron jaune paré, épépiné, tranché et coupé en dés de 1 pouce • 1 tasse de poivron rouge paré, épépiné, tranché et coupé en dés de 1 pouce • 1 tasse de poivron vert paré, épépiné, tranché et coupé en dés de 1 pouce • 1 courgette coupée en tranches de 1 pouce • 1 courge coupée en tranches de 1 pouce • 1 aubergine coupée en dés de 1 pouce • 1 boîte de conserve de tomates broyées • 1 c. à thé d'origan • ¼ tasse d'huile d'olive • 1 ½ c. à thé de sel casher • 1 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu • 2 c. à soupe de basilic frais haché

Lavez les poivrons, retirez leur queue et leurs pépins et coupez-les en dés. Coupez les extrémités de la courgette, de la courge et de l'aubergine. Idéalement, coupez tous les légumes en dés de la même taille.

Sélectionnez le mode Brunir, versez l'huile, ajoutez l'oignon et les poivrons, assaisonnez légèrement et laissez cuire pendant 3 minutes. Ajoutez ensuite la courgette, la courge et l'aubergine et laissez cuire encore 5 minutes. Enfin, ajoutez les tomates, fermez le couvercle et verrouillez-le. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, Low (Basse) - Minuterie : **7 minutes**.

Assaisonnez au goût.

Note : ce mets peut être accompagné d'œufs frits ou pochés, ou servir d'accompagnement à un plat de viande ou de poisson.



EN Vegetable stew



¼ cup olive oil • 1 onion finely chopped • 2 garlic cloves, minced • 1 head cauliflower or broccoli, cut into florets • 1 cup green beans, remove string and cut into pieces • 2 cups eggplant, peeled and cut into 1/2 " cubes • 1 cup red bell pepper, cored, seeded and diced • 1 cup green bell pepper, cored, seeded and diced • ½ tsp. dried thyme • 3 tbsp. fresh basil • 3 tbsp. fresh parsley • 2 cups spinach washed, and coarsely shredded • ½ cup white wine • 14.5 oz. can diced tomatoes in puree • Kosher salt Freshly cracked black pepper

Select Brown program. Heat oil in the cooking pot and cook the onion for 2-3 minutes. Add the garlic, cauliflower or broccoli, green beans, eggplant, bell peppers, spinach and herbs and cook for an additional 5 minutes. Stir well to combine.

Pour in the wine and diced tomatoes. Close the lid and lock it. Select Stew program - Menu Veg (or Pressure Cook program, Medium) - Timer: **6 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid.

Season to taste and serve.

FR Ragoût aux légumes

¼ tasse d'huile d'olive • 1 oignon pelé et finement haché • 2 gousses d'ail émincées • 1 tête de chou-fleur ou de brocoli, coupé en fleurettes • 1 tasse de haricots verts effilés et coupés en morceaux • 2 tasses d'aubergine, pelée et coupée en cubes de ½ pouce • 1 tasse de poivron rouge, paré, épépiné et coupé en dés • 1 tasse de poivron vert, paré, épépiné et coupé en dés • ½ c. à thé de thym séché • 3 c. à soupe de basilic frais • 3 c. à soupe de persil frais • 2 tasses d'épinards lavés et grossièrement hachés • ½ tasse de vin blanc • 14,5 oz. de tomates en boîte en dés, dans de la purée • Sel casher Poivre noir fraîchement moulu

Sélectionnez le mode Brunir. Faites chauffer l'huile et faites cuire l'oignon pendant 2 ou 3 minutes. Ajoutez l'ail, le chou-fleur ou le brocoli, les haricots verts, l'aubergine, les poivrons, les épinards et les herbes puis laissez cuire pendant 5 minutes supplémentaires. Remuez bien pour lier.

Versez le vin et les tomates en dés. Fermez le couvercle et verrouillez-le. Sélectionnez le mode Ragoût - Menu Légumes (ou le mode Cuisson sous pression, Medium) - Minuterie: **6 minutes**.

Assaisonnez au goût et servez.

EN Bread pudding



25 min



X 4-6

Butter for soufflé cups • 4 thick slices bread, crusts removed, cubed and toasted • ½ cup raisins • 3 eggs, lightly beaten • ½ cup sugar • 2 tbsp whisky or bourbon or 1 tsp vanilla extract • ½ tsp ground nutmeg ¼ tsp. salt • 2 cups milk • 1 tsp ground cinnamon or nutmeg

Note: top with maple syrup or vanilla ice cream

Utensils: Trivet • Soufflé dish - that fits in the pot • Foil, which can be used as a high temperature

Lightly butter a soufflé dish. Arrange half the bread in the prepared dish. Scatter with half the raisins, then lay the remaining bread and raisins on top.

In a separate bowl, beat the eggs with the sugar, whisky, or bourbon, vanilla and nutmeg. Heat the milk until it simmers (just before it reaches boiling point). Slowly pour the milk into the egg mixture, stirring quickly. Pour into the soufflé dish and leave to stand for about 10 minutes.

Sprinkle with cinnamon and cover tightly with foil, pressing the edges down firmly over the rim to prevent steam and moisture getting into the dish.

Place the trivet in the cooking pot and add 1 ½ cup water. Add the dish on the trivet, then close the lid and lock it. Select Pressure Cook program, Low - Timer: **16 minutes**.

Release the pressure and unlock the lid. Remove the dish and foil. Serve warm or at room temperature. Serve with a scoop of vanilla ice cream and maple syrup drizzled over the top.

FR Pouding au pain

Beurre pour beurrer le moule • 4 tranches de pain épaisses, sans la croûte, rôties et coupées en dés ½ tasse de raisins secs • 3 œufs légèrement battus • ½ de tasse de sucre • 2 c. à soupe de whisky ou de bourbon ou 1 c. à soupe d'extrait de vanille • ½ c. à thé de noix de muscade moulue • ¼ c. thé de sel • 2 tasses de lait • 1 c. à soupe de cannelle ou de noix de muscade moulue

Note : recouvrez de sirop d'érable ou de crème glacée à la vanille

Ustensiles : Sous-plat • Moule à soufflé qui tient dans le cuiseur • Aluminium supportant les températures élevées

Beurrez légèrement un moule à soufflé. Disposez la moitié du pain dans le moule. Saupoudrez-y la moitié des raisins secs puis versez le reste du pain et recouvrez du reste de raisins.

Dans un bol séparé, battez les œufs en y ajoutant le sucre, le whisky (ou le bourbon ou la vanille) et la noix de muscade. Chauffez le lait jusqu'à ce qu'il mijote (juste avant le point d'ébullition). Versez lentement le lait dans le mélange aux œufs en remuant rapidement. Versez le tout dans le moule à soufflé et laissez reposer environ 10 minutes.

Saupoudrez de cannelle et recouvrez bien d'aluminium, en appuyant fermement les bords sur le contour afin d'empêcher la vapeur et l'humidité d'entrer dans le moule.

Placez le sous-plat dans la marmite et ajoutez 1 ½ tasse d'eau. Mettez le moule sur le sous-plat, puis fermez et verrouillez le couvercle. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, Low (Basse) - Minuterie : **16 minutes**.

Relâchez la pression et déverrouillez le couvercle. Retirez le moule et l'aluminium. Servez chaud ou tiède. Servez avec de la crème glacée à la vanille ou nappé de sirop d'érable.

TIP: To easily lift the dish from the bowl, put it on a folded dish towel. Lift the dish and lower it into the cooker. Fold the ends of the towel over the dish and leave there while it cooks. At the end of cooking time, use tongs to pull out the ends of the towel over the sides of the cooker to cool slightly, then lift the dish from the cooker.

ASTUCE : Pour retirer facilement le moule du bol, placez-le sur un torchon plié. Soulevez le moule et déposez-le dans le bol. Repliez les côtés de la serviette sur le moule et n'y touchez plus pendant la cuisson. Une fois la cuisson terminée, servez-vous de pinces pour replier les bords de la serviette sur les côtés du bol puis sortez le moule du cuiseur.

EN Cheesecake



4 whole Graham crackers, crushed • 2 tbsp butter, melted • 8 oz Cream cheese • ½ cup sugar • 2 egg, lightly beaten • ½ cup Sour cream

Utensils: Trivet • 6 ramekins, buttered • Plastic wrap or foil, which can be used as a high temperature

In a bowl, mix crushed graham crackers and butter. Divide the graham cracker mixture evenly among the ramekins and press the mixture into the bottom of the ramekins. Place the ramekins into the cooking pot. Select Bake program at 350°F Timer: **10 minutes**. Let it cool.

Combine all remaining ingredients in a second bowl until smooth, then pour this mixture into the prepared ramekins. Cover each ramekin with plastic wrap or foil. Pour 1 cup of water into the cooking pot and place the trivet into the cooking pot. Place the ramekins (number depending on the size of the ramekins) on the trivet. Select Pressure Cook program, Low - Timer: **17 minutes**.

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid.

Let it cool before serving.

FR Gâteau au fromage

4 biscuits Graham écrasés • 2 c. à soupe de beurre fondu • 8 onces de fromage à la crème • ½ tasse de sucre • 2 œufs, légèrement battus • ½ tasse de crème sûre

Utensiles : Sous-plat • 6 ramequins beurrés • Pellicule de plastique ou d'aluminium capable de supporter des températures élevées

Dans un bol, mélangez les biscuits Graham écrasés et le beurre. Divisez également et répartissez au fond des ramequins. Placez les ramequins dans la marmite. Sélectionnez le mode Four à 350 °F Minuterie : **10 minutes**. Laissez refroidir.

Mélangez le reste des ingrédients dans un autre bol jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse, puis versez ce mélange dans les ramequins préparés. Couvrez chaque ramequin d'une pellicule de plastique ou d'aluminium. Versez 1 tasse d'eau dans la marmite et installez-y le sous-plat. Placez les ramequins (leur nombre dépend de leur taille) sur le sous-plat. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, Low (Basse) - Minuterie : **17 minutes**.

Laissez refroidir avant de servir.

EN Crème Caramel



30 min

X 4-6

For the caramel: 1 cup sugar • ½ cup water

For the cream: 1 ½ cup heavy cream • ½ cup milk • 4 eggs, lightly beaten • 1 cup sugar • 1 tbsp vanilla extract • 1 tbsp maple syrup

Utensils: Trivet • Soufflé dish - that fits in the pot • Foil, which can be used as a high temperature

Combine sugar and water in a saucepan, stir over a low heat until the sugar dissolves. Boil gently uncovered until the syrup is a golden toffee color about 6 minutes.

Pour caramel into a lightly greased soufflé dish, turn dish to cover the base of the dish with caramel.

Combine cream, milk, eggs, sugar, vanilla and maple syrup in a separate bowl and whisk to combine. Pour into the soufflé dish, cover and seal well with a piece of lightly greased foil to prevent steam and moisture from getting into the dish.

Place the trivet in the cooking pot and add 1 ½ cups water. Add the dish on the trivet, then close the lid, lock it. Select Pressure Cook program, Low - Timer: **30 minutes**.

Release the pressure and unlock the lid, and lift the dish from the cooker. Remove the plate and foil, and chill in dish covered with plastic wrap overnight in refrigerator.

Note: if the crème caramel appears a little undercooked in the middle once cooking time is complete, this is okay as it will set overnight upon chilling.

FR Crème Caramel

Pour le caramel : 1 tasse de sucre • - ½ de tasse d'eau

Pour la crème : 1 ½ tasse de crème épaisse • ½ de tasse de lait • 4 œufs légèrement battus • ½ de tasse de sucre • 1 c. à soupe d'extrait de vanille • 1 c. à soupe de sirop d'érable

Ustensiles : Sous-plat • Moule à soufflé – qui tient dans le cuiseur • Aluminium supportant des températures élevées

Mélangez le sucre et l'eau dans une casserole, remuez à feu doux jusqu'à ce que le sucre ait fondu. Laissez bouillir lentement sans couvercle pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce que le sirop prenne une couleur dorée.

Versez le caramel dans un moule à soufflé légèrement beurré, inclinez le moule pour que toute la base soit couverte de caramel.

Mélangez la crème, le lait, les œufs, le sucre, la vanille et le sirop d'érable dans un bol séparé et fouettez pour lier. Versez dans le moule à soufflé, couvrez et scellez avec un morceau d'aluminium légèrement beurré pour empêcher la vapeur et l'humidité d'entrer dans le moule.

Placez le sous-plat dans la marmite et ajoutez 1 ½ tasse d'eau. Placez le moule sur le sous-plat, puis fermez et verrouillez le couvercle. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, Low (Basse) - Minuterie : **30 minutes**.

Relâchez la pression et déverrouillez le couvercle, puis soulevez le moule du bol. Retirez le sous-plat et l'aluminium et laissez refroidir le moule couvert d'une pellicule de plastique une nuit entière au réfrigérateur.

Note : si la crème caramel ne semble pas assez cuite au milieu au terme du processus de cuisson, ce n'est pas grave car elle va prendre la bonne consistance en refroidissant au cours de la nuit.





EN Flourless chocolate pudding cake



*4 oz. semi-sweet chocolate, broken into pieces • 3 tbsp. butter plus extra butter to grease the ramekins
2 eggs • ¼ cup confectioners sugar • 2 tbsp. unsweetened cocoa powder • 2 tsp. vanilla extract*

Utensils: *Trivet • 4 ramekins, buttered*

In a bowl, melt the chocolate and butter, then let it cool slightly.

Beat in the eggs, sugar and vanilla until light and fluffy. Add chocolate mixture into the eggs, then add cocoa powder with an electric mixer. Mix until incorporated

Fill greased ramekins ½ way full.

Pour 1 ¼ cup of water into the cooking pot and add the trivet to the cooking pot. Place the ramekins (number depending on the size of the ramekins) on the trivet. Select Pressure Cook program, High - Timer: **7 minutes.**

Once it is done cooking, release the pressure. Open the lid.

Serve with whip cream or vanilla ice cream.

FR Moelleux individuels au chocolat sans farine

4 oz de chocolat mi-sucré (70 % de cacao), brisé en morceaux • 3 c. à soupe de beurre et du beurre supplémentaire pour beurrer les ramequins • 2 œufs • ¼ tasse de sucre à glacer • 2 c. à soupe de poudre de cacao sans sucre • 2 c. à thé d'extrait de vanille

Utensiles: *Sous-plat • 4 ramequins beurrés*

Dans un bol, faites fondre le chocolat et le beurre, puis laissez-les refroidir légèrement.

Battez les œufs, le sucre et la vanille jusqu'à l'obtention d'un mélange léger et mousseux. Ajoutez-leur la préparation au chocolat, puis la poudre de cacao et mélangez avec un batteur électrique jusqu'à consistance homogène.

Remplissez la moitié des ramequins beurrés.

Versez 1 ¼ de tasse d'eau dans la marmite et installez-y le sous-plat. Placez les ramequins (leur nombre dépend de leur taille) sur le sous-plat. Sélectionnez le mode Cuisson sous pression, High (Élevée) - Minuterie : **7 minutes.**

Servez avec le centre moelleux et fondant.

COOKING GUIDE FOR RICE

	Weight	Recommended quantity water	Time (minutes)
White rice - Basmati	200 g (1 cup)	300 ml (1 ½ cup)	9
	400 g (2 cups)	600 ml (3 cups)	9
	600 g (3 cups)	750 ml (4 ½ cups)	9
Brown rice	300 g (2 cups)	500 ml (2 ½ cups)	15
Oatmeal	250 ml (1 cup)	400 ml (1 ⅔ cup)	6
Steel Cut Oatmeal	250 ml (1 cup)	500 ml (2 cups)	6

COOKING GUIDE FOR VEGETABLES

	Cooking method	Preparation	Time (minutes)
Apple	Steamed	Whole	6
Asparagus	Steamed		5
Eggplant	Steamed	Slices	6
Beets	Immersion	Slices	25 to 40
Broccoli	Steamed	Florets	6
Cabbage (green)	Steamed or Immersion	Slices or leaves	10 to 25
Carrots	Steamed	Slices	9
Cauliflower	Steamed	Florets	5
Celery	Steamed	Slices	9
Potatoes	Immersion	Slices	12

GUIDE DE CUISSON POUR LE RIZ ET LES CÉRÉALES

	Poids	Quantité d'eau recommandée	Temps (minutes)
Riz blanc - Basmati	200 g (1 tasse)	300 ml (1 ½ tasse)	9
	400 g (2 tasses)	600 ml (3 tasses)	9
	600 g (3 tasses)	750 ml (4 ½ tasses)	9
Riz brun	300 g (2 tasses)	500 ml (2 ½ tasses)	15
Gruau	250 ml (1 tasse)	400 ml (1 ⅔ tasse)	6
Avoine concassée	250 ml (1 tasse)	500 ml (2 tasses)	6

GUIDE DE CUISSON POUR LES LÉGUMES

	Méthode de cuisson	Préparation	Temps (minutes)
Pomme	Vapeur	Entière	6
Asperge	Vapeur		5
Aubergine	Vapeur	En tranches	6
Betterave	Bouillie	En tranches	25 à 40
Brocoli	Vapeur	En fleurettes	6
Chou (vert)	Vapeur ou bouilli	En tranches / En feuilles	10 à 25
Carotte	Vapeur	En tranches	9
Chou-fleur	Vapeur	En fleurettes	5
Céleri	Vapeur	En tranches	9
Pommes de terre	Vapeur	En tranches	12



T-fal
www.t-fal.com