

the Fast Slow GO™

Livre de recettes



Breville®

Index des recettes



Tacos au bœuf p 6



*Salade de betteraves
et de quinoa* p 8



*Salade de brocoli, farro
et fromage de chèvre* p 10



*Salade de pommes de terre
au bacon et à la moutarde* p 12



*Salade de maïs et haricots
noirs* p 14



*Carottes anciennes
au labneh* p 16



*Épis de maïs au piment
chili et au sel à la lime* p 18



*Dumplings au porc
et à la ciboulette* p 20



*Risotto au poulet
et aux champignons* p 22



Risotto mexicain p 24



*Risotto végétarien
à la milanaise* p 26



*Congee au poulet
et au gingembre* p 28

Index des recettes



*Saumon au citron
et au thym* p 30



Poulet hainanais p 32



Pois chiches au beurre p 34



*Ramen aux champignons
shiitakes et au maïs* p 36



Sauce marinara p 38



Sauce bolognaise p 40



Porc effiloché de Caroline p 42



Goulache de bœuf p 44



*Jarret d'agneau au cari
massaman* p 46



*Bouts de côtes
au gochujang* p 48



Soupe pho au bœuf p 50



Bouillon de poulet p 52

Index des recettes



Bouillon d'os

p 54



Bouillon de légumes

p 56



Yogourt grec

p 58



Yogourt au miel

p 60



*Gâteau au chocolat
au cœur fondant*

p 62



*Gâteau au citron avec
compote de bleuets*

p 64

the Fast Slow GO™



Avec le Fast Slow GO™, ces recettes, entièrement réalisables dans une seule et même cuve de cuisson, peuvent facilement passer de la cuisson sous pression à la mijoteuse, selon le temps dont vous disposez. Vous avez la possibilité d'utiliser 8 réglages prédéfinis faciles ou de contrôler entièrement le processus en mode manuel.

La cuisson sous pression consiste à cuire les aliments dans une petite quantité de liquide, sous un couvercle scellé, ce qui retient la vapeur à l'intérieur et crée une pression. L'augmentation de la pression augmente la température du liquide et de la vapeur à l'intérieur bien au-dessus du point d'ébullition, et permet donc aux aliments d'être cuits jusqu'à 70 % plus rapidement.

Une fois la cuisson terminée, il existe trois réglages de dégagement de vapeur pour dépressuriser l'autocuiseur, et chacun a une incidence différente sur les aliments.



Le mode de dégagement NATUREL est le plus lent et le plus doux.
Il permet à la pression de s'atténuer naturellement sans être relâchée à travers l'évent, ce qui évite d'altérer ou d'endommager les ingrédients délicats.



Le mode RAPIDE permet à la pression d'être relâchée rapidement pour minimiser la surcuisson des aliments, ce qui convient mieux aux recettes au temps de cuisson court.



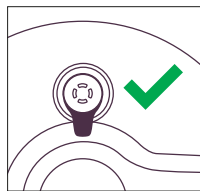
Le mode IMPULSION permet à la pression d'être relâchée en rafales, afin de ne pas altérer les aliments.

Les aliments cuisent également pendant la formation et le dégagement de la pression, car la température à l'intérieur de la cuve demeure près du point d'ébullition. Le temps de cuisson indiqué dans les recettes exclut le temps de formation et de dégagement de la pression, puisque celui-ci peut varier. Modifier le mode de dégagement suggéré dans la recette affectera le résultat final.

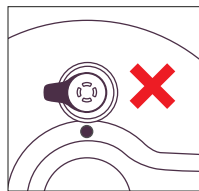
Si le couvercle ne se déverrouille pas, cela indique que l'appareil est toujours sous pression.

Ne forcez pas l'ouverture du couvercle lorsque l'appareil est sous pression.

La soupape de dégagement de vapeur est en position fermée, sauf indication contraire dans la recette.



Position fermée



Position ouverte



Avant de commencer à cuisiner, lisez le manuel d'instructions pour vous familiariser avec l'appareil et ses nombreuses fonctions.



Tacos au bœuf

Tacos au bœuf



the Fast Slow Go®

	Temps de préparation :	15 minutes
	Cuisson sous pression :	12 psi/45 minutes*/dégagement naturel
	Mijoter :	Température élevée 4 heures/Température basse 8 heures
	Portions :	16

Ingrédients

Pour les oignons marinés

2 oignons rouges, émincés finement

1 cuillère à soupe de sel cascher

½ tasse (80 ml) de jus de lime

Pour le bœuf

2 cuillères à soupe d'huile végétale

1,35 kg (3 lb) de palette de bœuf, coupée en 3 morceaux

1 gros oignon, haché

2 gousses d'ail, émincées

Bouteille de 350 ml (12 oz liq.) de bière mexicaine noire

½ tasse (120 ml) d'eau

1 cuillère à thé de zeste d'orange finement râpé

3 piments chipotle en conserve dans une sauce adobo, hachés grossièrement

1 cuillère à thé d'assaisonnement au chili

2 cuillères à thé de cumin moulu

1 cuillère à soupe d'origan séché

1 cuillère à thé de sel cascher

½ tasse (80 ml) de jus d'orange

Pour servir

16 tortillas à la farine, réchauffées

225 g (8 oz) de salsa de tomates

2 avocats, coupés en dés

Préparation

1. **Préparez les oignons marinés.** Mettez les oignons dans un bol, saupoudrez-les de sel et remuez pour combiner. Ajoutez le jus de lime et laissez reposer jusqu'à 2 heures sur le comptoir ou toute la nuit au réfrigérateur. Plus les oignons marinent longtemps, plus la saveur sera prononcée.
2. **Pour le bœuf.** Sélectionnez la fonction SAUTER/SAISIR et appuyez sur MARCHE pour préchauffer la cuve de cuisson. Une fois la cuve préchauffée, ajouter l'huile et le bœuf et saisissez pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le bœuf soit entièrement doré. Retirez le bœuf du bol de cuisson et réservez.
3. Ajoutez l'oignon et faites cuire en remuant de temps en temps pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il ramollisse et commence à dorer. Ajoutez l'ail et la bière et laissez réduire la bière de moitié.
4. Ajoutez le reste des ingrédients, à l'exception du jus d'orange, et remuez pour combiner. Remettez le bœuf dans la cuve de cuisson. Appuyez sur ARRÊT pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
5. Sélectionnez la fonction VIANDE pour cuire sous pression. OU sélectionnez MIJOTER et appuyez sur MARCHE.
6. Une fois la cuisson terminée, retirez délicatement le bœuf, placez-le dans un grand bol et effilochez-le avec deux fourchettes. Écumez toute graisse à la surface du liquide. Remettez le bœuf dans la cuve de cuisson, ajoutez le jus d'orange, puis remuez.
7. Juste avant de servir, égouttez le liquide des oignons marinés. Garnir les tortillas chaudes de bœuf effiloché, d'oignons marinés, de salsa aux tomates et d'avocats. Servez immédiatement.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Salade de betteraves et de quinoa

Salade de betteraves et de quinoa



the Fast Slow Go®

 Temps de préparation : 20 minutes

 Cuisson sous pression : Pour les betteraves : 12 psi/20 minutes*/dégagement rapide
Pour le quinoa : 7,5 psi/5 minutes*/Dégagement à impulsion

 Nombre de portions : 4 à 6

Ingrédients

700 g (1½ lb) de betteraves moyennes

1 tasse (200 g) de quinoa tricolore, rincé

3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive extra vierge

2 cuillères à thé de sel

60 g (2 oz) de micropousses de roquette

½ tasse (50 g) de noix de Grenoble, hachées grossièrement

120 g (4 oz) de féta, émiettée

Poivre noir fraîchement moulu, pour assaisonner

Préparation

1. Mettez le support dans la cuve de cuisson et ajoutez 1 tasse (240 ml) d'eau. Mettez les betteraves sur le support. Fermez et verrouillez le couvercle.
2. Sélectionnez la fonction CUISSON SOUS PRESSION et réglez le niveau de pression sur 12, le temps de cuisson sur 20 minutes et le dégagement de vapeur sur RAPIDE, puis appuyez sur MARCHE.
3. Une fois la cuisson terminée, retirez les betteraves de la cuve de cuisson et laissez-les refroidir à température ambiante.
4. Pendant ce temps, retirez le support, lavez et séchez la cuve de cuisson et remettez-la dans l'autocuiseur.
5. Mettez le quinoa dans la cuve de cuisson et ajoutez 1¼ tasse (300 ml) d'eau. Fermez et verrouillez le couvercle.
6. Sélectionnez la fonction RIZ/GRAINS et appuyez sur MARCHE.
7. Une fois la cuisson terminée, retirez le quinoa de la cuve et laissez-le refroidir à température ambiante.
8. Fouettez le vinaigre balsamique, l'huile et le sel.
9. Une fois les betteraves refroidies, épluchez-les et retirez leurs extrémités. Coupez-les en morceaux de 2,5 cm (1¼ po) et mettez-les dans un grand bol.
10. Ajoutez la roquette et les noix de Grenoble aux betteraves, puis le quinoa et la vinaigrette, et remuez pour bien enrober.
11. Garnissez de féta et assaisonnez de poivre.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Salade de brocoli, farro et fromage de chèvre

Salade de brocoli, farro et fromage de chèvre



-  Temps de préparation : 15 minutes
-  Cuisson sous pression : 7,5 psi/15 minutes*/dégagement rapide
-  Vapeur : 7 minutes
-  Nombre de portions : 4

Ingrédients

- | | |
|--|--|
| 1 tasse (190 g) de farro, rincé | 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne |
| 300 g (10 oz) de fleurons de brocoli | 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge |
| $\frac{1}{3}$ tasse (45 g) de raisins secs | 1 $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de sel |
| $\frac{1}{4}$ tasse de feuilles de persil plat | Poivre noir fraîchement moulu, pour assaisonner |
| 1 cuillère à thé de zeste de citron râpé | 85 g (3 oz) de fromage de chèvre frais |
| 2 cuillères à soupe de jus de citron | |

Préparation

1. Mettez le farro et 1 $\frac{1}{2}$ tasse (360 ml) d'eau dans la cuve de cuisson. Fermez et verrouillez le couvercle.
2. Sélectionnez la fonction RIZ/GRAINS, réglez le temps de cuisson sur 15 minutes et le réglage de dégagement de vapeur sur RAPIDE, puis appuyez sur MARCHÉ.
3. Une fois la cuisson terminée, égouttez le farro et rincez-le à l'eau froide. Mettez le farro dans un bol et réservez.
4. Lavez et séchez la cuve de cuisson et remettez-la dans l'autocuiseur.
5. Versez 4 tasses (1 litre) d'eau dans la cuve de cuisson. Fermez et verrouillez le couvercle, ouvrez la soupape de dégagement de vapeur. Sélectionnez la fonction VAPEUR et réglez le temps de cuisson sur 7 minutes. Appuyez sur MARCHÉ pour préchauffer.
6. Une fois la cuve de cuisson préchauffée, ajoutez le brocoli. Fermez et verrouillez le couvercle.
7. Une fois la cuisson terminée, égouttez le brocoli, rincez-le à l'eau froide pour le refroidir et égouttez-le de nouveau soigneusement. Ajoutez le brocoli au farro.
8. Ajoutez les raisins secs, le persil et le zeste de citron à la salade et remuez pour combiner.
9. Dans un autre bol, fouettez le jus de citron, la moutarde, l'huile, le sel et le poivre. Versez la vinaigrette sur la salade et remuez pour combiner. Émiettez le fromage de chèvre sur la salade et servez.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Salade de pommes de terre au bacon et à la moutarde

Salade de pommes de terre au bacon et à la moutarde



Temps de préparation : 25 minutes



Cuisson sous pression : 9 psi/6 minutes*/dégagement rapide



Nombre de portions : 4 à 6

Ingédients

900 g (2 lb) de pommes de terre grelots

1½ cuillère à thé de sel cascher, divisée

1 cuillère à thé d'huile d'olive

225 g (8 oz) de tranches de bacon, hachées grossièrement

8 oignons verts, finement émincés

½ tasse (110 g) de mayonnaise

3 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

⅓ tasse de feuilles de persil plat, hachées grossièrement

Poivre noir concassé, pour assaisonner

Préparation

1. Mettez les pommes de terre dans la cuve de cuisson. Ajoutez 1 tasse (240 ml) d'eau et 1 cuillère à thé de sel. Fermez et verrouillez le couvercle.
2. Sélectionnez la fonction CUISSON SOUS PRESSION et réglez le niveau de pression sur 9, le temps de cuisson sur 6 minutes et le réglage de dégagement de vapeur sur RAPIDE, puis appuyez sur MARCHE.
3. Une fois la cuisson terminée, égouttez les pommes de terre et réfrigérez-les pour bien les refroidir.
4. Pendant ce temps, lavez et séchez la cuve de cuisson et remettez-la dans l'autocuiseur.
5. Sélectionnez la fonction SAUTER/SAISIR et appuyez sur MARCHE pour préchauffer la cuve de cuisson. Une fois la cuve préchauffée, ajouter l'huile et le bacon et saisissez pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le bacon commence à griller. Ajoutez les trois-quarts de l'oignon et faites-les cuire en remuant de temps en temps pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Retirez le bacon de la cuve de cuisson et mettez-le dans un bol moyen recouvert de papier absorbant, afin qu'il refroidisse.
6. Coupez les pommes de terre en deux et mettez-les dans un grand bol.
7. Ajoutez le bacon et les oignons, le reste du sel, la mayonnaise et la moutarde aux pommes de terre, puis mélangez pour bien enrober. Incorporez le persil et les oignons restants. Assaisonnez de poivre noir concassé et servez.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Salade de maïs et haricots noirs

Salade de maïs et haricots noirs



-  Temps de préparation : 20 minutes
-  Cuisson sous pression : 12 psi/10 minutes*/dégagement naturel
-  Vapeur : 6 minutes
-  Nombre de portions : 6

Ingrédients

1½ tasse (300 g) de haricots noirs
séchés, rincés et triés

2 épis de maïs blanc ou jaune, pelures et soie enlevées

¼ d'oignon rouge, haché finement

1 gros concombre libanais, haché finement

1 poivron rouge, haché finement

225 g (8 oz) de tomates cerises ou raisins, coupées en deux

1 avocat, haché

½ tasse de feuilles de coriandre, hachées
grossièrement, plus un peu plus pour garnir

Vinaigrette à la lime

3 cuillères à soupe de jus de lime

½ cuillère à thé de cumin moulu

½ cuillère à thé de coriandre moulue

2 cuillères à thé de sel

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Mettez les haricots et 4 tasses (1 litre) d'eau dans la cuve de cuisson. Fermez et verrouillez le couvercle.
2. Sélectionnez la fonction LÉGUMINEUSES, réglez le temps de cuisson sur 10 minutes, puis appuyez sur MARCHE.
3. Une fois la cuisson terminée, égouttez les haricots et laissez-les refroidir. Transférez-les dans un grand bol.
4. Pendant ce temps, enlevez les grains de maïs en coupant chaque épis latéralement.
5. Versez 4 tasses (1 litre) d'eau dans la cuve de cuisson. Fermez et verrouillez le couvercle, ouvrez la soupape de dégagement de vapeur. Sélectionnez la fonction VAPEUR et réglez le temps de cuisson sur 6 minutes. Appuyez sur MARCHE pour préchauffer.
6. Une fois la cuve de cuisson préchauffée, ajoutez le maïs. Fermez et verrouillez le couvercle.
7. Une fois la cuisson terminée, égouttez le maïs, rincez-le à l'eau froide, puis égouttez-le de nouveau soigneusement. Ajoutez-le aux haricots.
8. Ajoutez l'oignon, le concombre, le poivron, les tomates, l'avocat et la coriandre aux haricots et remuez pour combiner.
9. **Préparez la vinaigrette à la lime.** Dans un autre bol, fouettez le jus de lime, le cumin, la coriandre et le sel. Ajoutez l'huile et fouettez pour combiner.
10. Versez la vinaigrette sur la salade et remuez pour combiner. Garnissez de feuilles de coriandre, puis servez.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Carottes anciennes au labneh

Carottes anciennes au labneh



-  Temps de préparation : 20 minutes
-  Cuisson sous vide : 91 °C (195 °F)/30 minutes
-  Nombre de portions : 4

Ingrédients

450 g (1 lb) de carottes anciennes	½ tasse de feuilles de menthe
3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge	½ tasse de feuilles de persil plat
2 cuillères à thé de sel	1 cuillère à soupe de dukka, divisée
1 cuillère à thé de graines de cumin	½ tasse (140 g) de labneh
2 cuillères à thé de miel	

Préparation

1. Versez 8 tasses (2 litres) d'eau dans la cuve de cuisson.
2. Sélectionnez la fonction CUISSON SOUS VIDE, réglez la température sur 91 °C (195 °F) et le temps de cuisson sur 30 minutes. Fermez et verrouillez le couvercle, et ouvrez la soupape de dégagement de vapeur. Appuyez sur MARCHÉ pour préchauffer.
3. Pendant ce temps, coupez les fanes et épluchez les carottes. Répartissez les carottes entre deux sacs refermables. Mettez 1 cuillère à soupe d'huile dans chaque sac. Répartissez également le sel, les graines de cumin et le miel entre les sacs.
4. Une fois la cuve préchauffée, abaissez lentement les sacs dans l'eau pour éliminer l'air. Fermez les sacs et mettez-les dans l'eau. Si les sacs flottent, disposez le support à l'envers sur ceux-ci pour les maintenir complètement immergés. Fermez et verrouillez le couvercle.
5. Faites cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres mais toujours croustillantes. Retirez délicatement les sacs de l'eau et mettez-les dans de l'eau froide pour les refroidir.
6. Mettez les herbes dans un bol et assaisonnez avec 1 cuillère à soupe de l'huile restante et 1 cuillère à thé de dukka.
7. Versez le labneh dans une assiette de service. Égouttez les carottes et mettez-les sur le labneh. Garnissez d'herbes et saupoudrez du reste de dukka.

Conseils : Utilisez des sacs refermables solides et sécuritaires pour contenir les aliments, ou utilisez des sacs doubles pour plus de solidité.
Pour faire du labneh maison, consultez le conseil indiqué dans la recette de yogurt grec.



Maïs au piment chili et au sel à la lime

Maïs au piment chili et au sel à la lime



Temps de préparation : 5 minutes



Cuisson sous pression : 12 psi/2 minutes*/dégagement rapide



Nombre de portions : 4

Ingédients

4 épis de maïs blanc ou jaune, pelures et soie enlevées

1 cuillère à thé de flocons de piment de Cayenne

1 cuillère à thé de sel de mer

½ cuillère à thé de zeste de lime râpé

3 cuillères à soupe (45 g) de beurre non salé, fondu

1 cuillère à thé de jus de lime

Préparation

1. Mettez le support dans la cuve de cuisson. Versez 1 tasse (240 ml) d'eau dans la cuve et mettez le maïs dans le support. Fermez et verrouillez le couvercle.
2. Sélectionnez la fonction CUISSON SOUS PRESSION et réglez le niveau de pression sur 12, le temps de cuisson sur 2 minutes et le réglage de dégagement de vapeur sur RAPIDE, puis appuyez sur MARCHE.
3. Pendant ce temps, mettez les flocons de piment, le sel et le zeste de lime dans un petit bol et remuez pour combiner.
4. Une fois la cuisson terminée, retirez le maïs de la cuve de cuisson et mettez-le dans un bol. Versez le beurre et le jus de lime sur le maïs et mélangez pour enrober. Saupoudrez le piment chili et le sel à la lime sur le maïs, puis servez.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Dumplings au porc et à la ciboulette

Dumplings au porc et à la ciboulette



the Fast Slow Go+

 Temps de préparation : 30 minutes

 Vapeur : 8 minutes

 Portions : 25 à 30

Ingédients

250 g (9 oz) de porc haché

½ tasse (50 g) de ciboulette chinoise hachée, et un peu plus pour la présentation

2 cuillères à thé de gingembre frais râpé

1 cuillère à thé d'huile de sésame

1 cuillère à soupe de vin de riz de Shaoxing

2 cuillères à thé de sauce soya, plus un supplément pour la présentation

2 cuillères à thé de féculé de maïs

3 cuillères à soupe de bouillon de poulet

½ cuillère à thé de sel cascher

1 cuillère à thé de sucre

Pâte pour 25 à 30 dumplings ou gyoza

Vinaigre de riz noir, pour la présentation

Piment chili rouge tranché finement, pour la présentation

Préparation

1. Mettez le porc, la ciboulette, le gingembre, l'huile, le vin de riz de Shaoxing, la sauce soya, la féculé de maïs, le bouillon, le sel et le sucre dans un bol. À l'aide d'une fourchette, brisez le mélange et remuez.
2. Mettez 1½ à 2 cuillères à thé de garniture au centre d'un morceau de pâte. Évitez de trop remplir. Badigeonnez un peu d'eau sur le pourtour de la pâte, pliez et pincez les bords de la pâte pour sceller le dumpling ou le gyoza. Répétez avec le reste de la garniture et de la pâte.
3. Mettez le support dans la cuve de cuisson et ajoutez 4 tasse (1 litre) d'eau. Fermez et verrouillez le couvercle, ouvrez la soupape de dégagement de vapeur. Sélectionnez la fonction VAPEUR et réglez le temps de cuisson sur 8 minutes. Appuyez sur MARCHE pour préchauffer.
4. Mettez environ 10 dumplings dans une marguerite extensible de 24 cm (9½ po).
5. Une fois la cuve préchauffée, disposez la marguerite dans l'autocuiseur. Fermez et verrouillez le couvercle.
6. Une fois la cuisson terminée, répétez avec les autres lots de dumplings.
7. Servez avec de la sauce soya, du vinaigre, du piment chili et de la ciboulette chinoise.

Conseil : Les dumplings peuvent être servis dans un bouillon d'os chaud, si désiré.



Risotto au poulet et aux champignons

Risotto au poulet et aux champignons



the Fast Slow Go+



Temps de préparation : 15 minutes



Cuisson sous pression : 6 psi/6 minutes*/dégagement rapide



Nombre de portions : 4

Ingédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon jaune, haché finement

2 gousses d'ail, émincées

2 tasses (400 g) de riz arborio

225 g (8 oz) de champignons de Paris de couleur café, émincés

½ tasse (120 ml) de vin blanc

4 brins de thym

450 g (1 lb) de cuisses de poulet désossées et sans peau, coupées en lanières de 1,3 cm (½ po)

4 tasses (960 ml) de bouillon de poulet chauffé, divisées

¾ tasse (60 g) de parmesan râpé, et un peu plus pour la présentation

3 cuillères à soupe (45 g) de beurre non salé, haché

½ tasse de feuilles de persil plat, hachées grossièrement

Préparation

1. Sélectionnez la fonction SAUTER/SAISIR et appuyez sur MARCHE pour préchauffer la cuve de cuisson. Une fois la cuve préchauffée, ajoutez l'huile et l'oignon et faites cuire en remuant de temps en temps pendant 4 minutes, jusqu'à ce qu'il ramollisse.
2. Ajoutez l'huile et l'ail et faites cuire en remuant pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit odorant, mais sans le faire dorer. Ajoutez le riz et faites cuire en remuant pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le riz soit bien enrobé d'huile. Ajoutez les champignons et faites cuire encore 2 minutes.
3. Versez le vin et faites cuire 2 minutes, ou jusqu'à ce que le vin ait réduit de moitié.
4. Ajoutez le thym et le poulet. Versez 3 tasses (720 ml) de bouillon chaud et remuez pour combiner. Appuyez sur ARRÊT pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
5. Sélectionnez la fonction RISSOTO et appuyez sur MARCHE.
6. Une fois la cuisson terminée, ajoutez la tasse de bouillon chaud restante (240 ml), le parmesan et le beurre, puis remuez pendant 3 minutes, jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse et crémeuse.
7. Incorporez le persil et servez immédiatement en garnissant de parmesan.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Risotto mexicain

Risotto mexicain



the Fast Slow Go⁺



Temps de préparation : 20 minutes



Cuisson sous pression : 6 psi/6 minutes*/dégagement rapide



Nombre de portions : 4

Ingédients

2 cuillères à soupe d'huile végétale

1 gros oignon, haché finement

1 branche de céleri, hachée finement

1 petit poivron rouge, haché finement

1 piment jalapeño, haché finement

2 gousses d'ail, émincées

1 cuillère à soupe de cumin en poudre

2 cuillères à thé de paprika fumé

1 cuillère à thé d'assaisonnement au chili, facultatif

2 tasses (400 g) de riz arborio

½ tasse (120 ml) de vin blanc

283 g (10 oz) de tomates en dés (en boîte) et de piments verts

4 tasses (960 ml) de bouillon de poulet chauffé, divisées

2 cuillères à thé de sel

2 cuillères à soupe (30 g) de beurre non salé, haché

¼ tasse (30 g) de fromage Cotija râpé,
et un peu plus pour la présentation

¼ tasse de coriandre hachée, et un peu plus pour
la présentation

4 oignons verts, tranchés finement, et un peu plus pour
la présentation

Préparation

1. Sélectionnez la fonction SAUTER/SAISIR et appuyez sur MARCHÉ pour préchauffer la cuve de cuisson. Une fois la cuve préchauffée, ajoutez l'huile et l'oignon, le céleri, le poivron et le piment et faites cuire en remuant de temps en temps pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
2. Ajoutez l'ail, le cumin, le paprika et l'assaisonnement au chili, puis faites cuire en remuant pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'ils soient odorants.
3. Ajoutez le riz et faites cuire en remuant pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le riz soit bien enrobé.
4. Versez le vin et faites cuire 2 minutes, jusqu'à ce que le vin ait réduit de moitié. Ajoutez les tomates et remuez, puis versez 3 tasses (720 ml) de bouillon chaud, salez et remuez de nouveau. Appuyez sur ARRÊT pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
5. Sélectionnez la fonction RISSOTO et appuyez sur MARCHÉ.
6. Une fois la cuisson terminée, ajoutez la tasse de bouillon chaud restante (240 ml), le fromage et le beurre, puis remuez pendant 3 minutes, jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse et crémeuse.
7. Ajoutez la coriandre et les oignons verts et remuez pour combiner.
8. Servez immédiatement, garnissez de fromage, de coriandre et d'oignons verts.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Risotto végétarien à la milanaise

Risotto végétarien à la milanaise



Temps de préparation : 10 minutes



Cuisson sous pression : 6 psi/6 minutes*/dégagement rapide



Nombre de portions : 4

Ingédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 petit oignon, haché finement
2 grosses gousses d'ail, émincées
2 tasses (400 g) de riz arborio
2 pincées de filaments de safran
⅔ tasse (160 ml) de vin blanc
5 tasses (1,2 litre) d'eau, environ, divisées
1¼ cuillère à thé de sel cascher
45 g (1½ oz) de pâte miso blanche
Feuilles de basilic, pour la présentation
Poivre noir fraîchement moulu, pour assaisonner

Préparation

1. Sélectionnez la fonction SAUTER/SAISIR et appuyez sur MARCHE pour préchauffer la cuve de cuisson. Une fois la cuve préchauffée, ajoutez l'huile et l'oignon et faites cuire en remuant de temps en temps pendant 4 minutes, jusqu'à ce qu'il ramollisse.
2. Ajoutez l'huile et l'ail et faites cuire en remuant pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit odorant, mais sans le faire dorer. Ajoutez le riz et le safran, puis faites cuire en remuant pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le riz soit bien enrobé d'huile.
3. Versez le vin et faites cuire 5 minutes, ou jusqu'à ce que le vin ait réduit de moitié.
4. Versez 3 tasses (720 ml) d'eau, salez et remuez pour combiner. Appuyez sur ARRÊT pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
5. Sélectionnez la fonction RISSOTO et appuyez sur MARCHE.
6. Une fois la cuisson terminée, ajoutez la pâte miso et 1 tasse (240 ml) d'eau, puis remuez pendant 3 minutes, jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse et crémeuse. Ajoutez plus d'eau au besoin, pour obtenir la consistance désirée.
7. Servez immédiatement en garnissant de basilic et de poivre.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Congee au poulet et au gingembre

Congee au poulet et au gingembre



the Fast Slow Go+

-  Temps de préparation : 15 minutes
-  Cuisson sous pression : 7,5 psi/30 minutes*/dégagement naturel
-  Réduire : Température élevée/2 minutes
-  Nombre de portions : 4

Ingédients

2 cuillères à thé d'huile de sésame

4 oignons verts, tranchés finement,
en séparant les parties blanches
et vertes

2 cuillères à soupe de gingembre frais râpé

4 gousses d'ail, émincées

2 quarts de cuisse de poulet (pilons et cuisses)
(environ 1¼ lb/570 g)

1 tasse (200 g) de riz au jasmin

7 tasses (1,68 litre) de bouillon de poulet, divisées

½ tasse de feuilles de coriandre

¼ tasse (20 g) d'échalotes frites

Sauce soya, pour la présentation

Préparation

1. Sélectionnez la fonction SAUTER/SAISIR et appuyez sur MARCHE pour préchauffer la cuve de cuisson. Une fois la cuve préchauffée, ajoutez l'huile, la partie blanche des oignons verts, le gingembre et l'ail, puis faites cuire en remuant de temps en temps pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
2. Ajoutez le poulet, côté peau vers le bas, cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retournez le poulet et ajoutez le riz et 5 tasses (1,2 litre) de bouillon. Remuez brièvement pour combiner. Appuyez sur ARRÊT pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
3. Sélectionnez la fonction RIZ/GRAINS, réglez le temps de cuisson sur 30 minutes et le réglage de dégagement de vapeur sur NATUREL, puis appuyez sur MARCHE.
4. Une fois la cuisson terminée, retirez le poulet de la cuve de cuisson et réservez.
5. Sélectionnez la fonction RÉDUIRE et réglez le temps de cuisson sur 2 minutes puis appuyez sur MARCHE. Ajoutez les 2 tasses (480 ml) restantes de bouillon dans la cuve de cuisson et fouettez pour séparer le riz et obtenir une consistance épaisse semblable au gruau.
6. Retirez la peau et les os du poulet et jetez-les. Effilochez la viande.
7. Versez le congee dans des bols de service et garnissez de poulet, de coriandre, d'oignons verts et d'échalotes frites. Assaisonnez de sauce soya et servez.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Saumon au citron et au thym

Saumon au citron et au thym



-  Temps de préparation : 10 minutes
-  Cuisson sous vide : 48 °C (118 °F)/40 minutes
-  Nombre de portions : 4

Ingédients

- 4 filets de saumon de 225 g (8 oz), la partie centrale, avec la peau
- 1 cuillère à thé de sel de mer
- ¼ cuillère à thé de poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à thé de zeste de citron râpé
- 1 gousse d'ail, émincée
- 4 brins de thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

1. Versez 8 tasses (2 litres) d'eau dans la cuve de cuisson.
2. Sélectionnez la fonction CUISSON SOUS VIDE, réglez la température sur 48 °C (118 °F) et le temps de cuisson sur 40 minutes. Fermez et verrouillez le couvercle, et ouvrez la soupape de dégagement de vapeur. Appuyez sur MARCHÉ pour préchauffer.
3. Pendant ce temps, assaisonnez le saumon avec le sel et le poivre et saupoudrez de zeste de citron.
4. Mettez le saumon dans un grand sac refermable. Ajoutez l'ail, le thym et l'huile d'olive extra vierge dans le sac.
5. Une fois la cuve préchauffée, abaissez lentement le sac dans l'eau pour éliminer l'air. Fermez le sac et mettez-le dans l'eau. Si le sac flotte, disposez le support à l'envers sur celui-ci pour le maintenir complètement immergé. Fermez et verrouillez le couvercle.
6. Une fois la cuisson terminée, retirez délicatement le sac de l'eau. Retirez le saumon du sac et séchez-le sur du papier absorbant.
7. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu vif. Ajoutez le saumon, côté peau vers le bas. Saisissez ce côté pendant 1 minute, retournez le saumon et saisissez l'autre côté pendant 30 secondes.
8. Servez avec de la purée de pommes de terre, des pousses d'épinards et des quartiers de citron, si désiré.

Conseil : Utilisez un sac refermable solide et sécuritaire pour contenir les aliments, ou utilisez un double-sac pour plus de solidité.



Poulet hainanaï

Poulet hainanais



the Fast Slow Go®

-  Temps de préparation : 20 minutes
-  Cuisson sous pression : Pour le poulet : 12,0 psi/15 minutes*/dégagement naturel
Pour le riz : 7,5 psi/5 minutes*/Dégagement à impulsion
-  Mijoter : Pour le poulet : Température élevée 3 heures/Température basse 4 heures
-  Nombre de portions : 4

Ingrédients

100 g (3½ oz) de gingembre frais

1 bulbe d'ail, divisé

1,35 kg (3 lb) de poulet entier

2 cuillères à thé de sel cascher, divisées

2 tasses (400 g) de riz à grains longs

2 cuillères à soupe d'huile végétale

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

6 oignons verts, émincés finement

1 cuillère à thé de sauce soya

Préparation

1. Mettez le support dans la cuve de cuisson et versez 2 tasses (480 ml) d'eau.
2. Épluchez le gingembre et mettez les morceaux dans la cuve de cuisson. Râpez finement le gingembre et réservez.
3. Retirez 4 gousses d'ail. Coupez le bulbe d'ail restant en deux sur la largeur et mettez-le dans la cuve de cuisson. Épluchez les 4 gousses d'ail et râpez-les finement, puis réservez.
4. Mettez le poulet sur le support, la poitrine sur le dessus. Assaisonnez avec la moitié du sel. Fermez et verrouillez le couvercle.
5. Sélectionnez la fonction **VIANDE** et ajustez le temps de cuisson à 15 minutes pour cuire sous pression OU sélectionnez **MIJOTER** et ajustez le temps de cuisson à 3 h à température élevée, ou 4 h à température basse, puis appuyez sur **MARCHE**.
6. Une fois la cuisson terminée, retirez délicatement le poulet et le support. Filtrez le bouillon et réservez-en 2½ tasses (600 ml) pour le riz. S'il n'y a pas assez de bouillon, complétez avec de l'eau.
7. Mettez le riz dans une passoire et rincez-le bien à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Égouttez bien le riz et mettez-le dans la cuve de cuisson. Versez les 2½ tasses (600 ml) de bouillon que vous avez réservées sur le riz et remuez. Fermez et verrouillez le couvercle.
8. Sélectionnez la fonction **RIZ** et appuyez sur **MARCHE**.
9. Une fois la cuisson terminée, retirez le riz de la cuve de cuisson et réservez-le tout en le couvrant pour le maintenir au chaud.
10. Lavez et séchez la cuve de cuisson et remettez-la dans l'autocuiseur.
11. Sélectionnez la fonction **SAUTER/SAISIR** et appuyez sur **MARCHE** pour préchauffer la cuve de cuisson. Une fois la cuve préchauffée, ajoutez les huiles, les oignons, le gingembre et l'ail réservé, puis faites cuire en remuant de temps en temps pendant 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Retirez du feu, ajoutez la sauce soya et la cuillère à thé de sel restante. Appuyez sur **ARRÊT** pour désactiver la fonction **SAUTER/SAISIR**.
12. Coupez le poulet en morceaux et versez la sauce au gingembre. Servez avec le riz.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Pois chiches au beurre

Pois chiches au beurre



the Fast Slow Go⁺



Temps de préparation : 20 minutes



Cuisson sous pression : 12 psi/50 minutes*/dégagement naturel



Nombre de portions : 4 à 6

Ingédients

60 g (2 oz) de ghee (beurre clarifié)

2 oignons moyens, hachés finement

2 gousses d'ail, émincées

1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé

2 cuillères à soupe de garam masala

½ tasse (95 g) de pâte de tomate

2 tasses (400 g) de pois chiches séchés, rincés et triés

794 g (28 oz) de tomates en dés en boîte

3 tasses (720 ml) de bouillon de légumes

1 tasse (240 g) de yogourt nature au lait entier, divisé

2 feuilles de laurier

1 bâton de cannelle de 7,6 cm (3 po)

2 cuillères à thé de sel cascher

1 cuillère à thé de sucre

½ tasse (120 ml) de crème riche en matière grasse

140 g (5 oz) de pousses d'épinards

2 cuillères à soupe de coriandre hachée

Préparation

1. Sélectionnez la fonction SAUTER/SAISIR et appuyez sur MARCHE pour préchauffer la cuve de cuisson. Une fois la cuve de cuisson préchauffée, ajoutez le ghee et faites-le fondre. Ajoutez l'oignon et faites cuire en remuant pendant 9 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à ramollir. Ajoutez l'ail, le gingembre et le garam masala, puis faites cuire en remuant pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'ils soient odorants. Ajoutez la pâte de tomates et faites cuire pendant 1 minute.
2. Ajoutez les pois chiches et remuez pour enrober. Incorporez les tomates, le bouillon, ½ tasse (120 g) de yogourt, les feuilles de laurier, le bâton de cannelle, le sel et le sucre. Appuyez sur ARRÊT pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
3. Sélectionnez la fonction LÉGUMINEUSES, réglez le temps de cuisson sur 50 minutes, puis appuyez sur MARCHE.
4. Une fois la cuisson terminée, retirez et jetez les feuilles de laurier et le bâton de cannelle. Ajoutez la crème et les épinards et remuez jusqu'à ce que ces derniers ramollissent. Servez avec ½ tasse (120 g) du yogourt restant et saupoudrez de coriandre.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Ramen aux champignons shiitakes et au maïs

Ramen aux champignons shiitakes et au maïs



the Fast Slow Go+

-  Temps de préparation : 30 minutes
-  Cuisson sous pression : 9 psi/15 minutes*/dégagement rapide
-  Réduire : Température élevée/7 minutes
-  Nombre de portions : 4

Ingrédients

30 g (1 oz) de champignons shiitakes séchés
4 tasses (2 litres) d'eau bouillante
2 épis de maïs blanc ou jaune, pelures et soie enlevées
4 oignons verts
2 cuillères à soupe d'huile de sésame
4 gousses d'ail, râpées
1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé

225 g (8 oz) de champignons de Paris de couleur café, émincés
½ tasse (80 g) de pâte miso blanche
¼ tasse (60 ml) de sauce soya
¼ tasse (60 ml) de mirin
2 tasses (480 ml) de boisson de soya
270 g (9½ oz) de nouilles soba

Préparation

1. Faites tremper les champignons shiitakes dans l'eau bouillante pendant 15 à 30 minutes pour les ramollir.
2. Pendant ce temps, enlevez les grains de maïs en coupant chaque épis latéralement. Vous aurez besoin d'environ 1½ tasse (250 g) de grains de maïs.
3. Tranchez très finement la partie blanche des oignons verts et tranchez en diagonale la partie verte restante des oignons, puis réservez-les pour la garniture.
4. Retirez les champignons shiitakes de l'eau et émincez-les finement. Réservez l'eau de trempage.
5. Sélectionnez la fonction SAUTER/SAISIR et appuyez sur MARCHÉ pour préchauffer la cuve de cuisson. Une fois la cuve préchauffée, ajoutez l'huile de sésame, la partie blanche des oignons verts, le gingembre et l'ail, puis faites cuire en remuant pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
6. Ajoutez les champignons de Paris et les grains de maïs, puis faites cuire en remuant de temps en temps pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
7. Ajoutez la pâte miso et mélangez. Ajoutez les champignons shiitakes, l'eau de trempage réservée, la sauce soya et le mirin. Appuyez sur ARRÊT pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
8. Sélectionnez la fonction SOUPE et appuyez sur MARCHÉ.
9. Une fois la cuisson terminée, soulevez le couvercle.
10. Sélectionnez la fonction RÉDUIRE et réglez le temps de cuisson sur 7 minutes puis appuyez sur MARCHÉ. Ajoutez le lait de soya et portez à ébullition.
11. Pendant ce temps, portez à ébullition une casserole d'eau. Ajoutez les nouilles et faites cuire pendant 8 minutes ou selon les instructions sur l'emballage, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez les nouilles.
12. Répartissez les nouilles dans 4 bols de service et versez sur le mélange de ramen. Servez parsemé d'oignons verts.



Sauce marinara

Sauce marinara



Temps de préparation : 15 minutes



Cuisson sous pression : 12 psi/40 minutes*/dégagement rapide



Nombre de portions : 6 à 8

Ingédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 oignons, hachés finement

6 gousses d'ail, émincées

2 x 794 g (28 oz) de tomates en dés en boîte

1½ cuillère à thé d'origan séché

½ cuillère à thé de flocons de piment de Cayenne (facultatif)

2 cuillères à thé de sel cascher

2 cuillères à thé de sucre

1 carotte, coupée en deux dans le sens de la longueur

1 brin the thym

Préparation

1. Sélectionnez la fonction SAUTER/SAISIR et appuyez sur MARCHE pour préchauffer la cuve de cuisson. Une fois la cuve préchauffée, ajoutez l'huile et les oignons et faites cuire en remuant de temps en temps pendant 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajoutez l'ail et faites cuire en remuant de temps en temps pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit odorant.
2. Ajoutez les tomates, l'origan, les flocons de piment, le sel et le sucre et mélangez. Ajoutez la carotte et le basilic. Appuyez sur ARRÊT pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
3. Sélectionnez la fonction CUISSON SOUS PRESSION et réglez le niveau de pression sur 12, le temps de cuisson sur 40 minutes et le réglage de dégagement de vapeur sur RAPIDE, puis appuyez sur MARCHE.
4. Une fois la cuisson terminée, retirez et jetez la carotte et le basilic.
5. Servez la sauce avec des pâtes ou mettez-la dans un contenant hermétique et conservez-la au réfrigérateur jusqu'à 3 jours ou au congélateur jusqu'à 3 mois.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Sauce bolognaise

Sauce bolognaise



the Fast Slow Go®

-  Temps de préparation : 30 minutes
-  Cuisson sous pression : 10,5 psi/20 minutes*/dégagement rapide
-  Mijoter : Température élevée 4 heures/Température basse 8 heures
-  Réduire : Température élevée/10 minutes
-  Nombre de portions : 8 à 10

Ingédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive	450 g (1 lb) de veau haché
1 oignon, haché finement	½ tasse (95 g) de pâte de tomate
1 carotte, hachée finement	2 x 794 g (28 oz) de tomates en dés en boîte
2 branches de céleri, hachées finement	2 cuillères à thé de sel cascher
150 g (5 oz) de pancetta, hachée	1 cuillère à soupe de sucre
450 g (1 lb) de porc haché	1 cuillère à thé d'origan séché

Préparation

1. Sélectionnez la fonction SAUTER/SAISIR et appuyez sur MARCHE pour préchauffer la cuve de cuisson. Une fois la cuve préchauffée, ajoutez l'huile, l'oignon, la carotte, le céleri, puis faites cuire en remuant de temps en temps pendant 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
2. Ajoutez la pancetta et faites cuire encore 2 minutes. Ajoutez le porc et le veau, puis faites cuire en remuant pendant 7 minutes, jusqu'à ce que tout soit bien cuit. Ajoutez la pâte de tomates et faites cuire en remuant pendant 1 minute.
3. Ajoutez les tomates, l'origan, le sel et le sucre et mélangez. Appuyez sur ARRÊT pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
4. Sélectionnez la fonction RAGOÛT pour cuire sous pression OU sélectionnez MIJOTER et appuyez sur MARCHE.
5. Une fois la cuisson terminée, soulevez le couvercle.
6. Sélectionnez la fonction RÉDUIRE et appuyez sur MARCHE. Faites cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Rectifiez l'assaisonnement.
7. Servez la sauce avec des pâtes ou mettez-la dans un contenant hermétique et conservez-la au réfrigérateur jusqu'à 3 jours ou au congélateur jusqu'à 3 mois.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Porc effiloché de Caroline

Porc effiloché de Caroline



-  Temps de préparation : 10 minutes
-  Cuisson sous pression : 12 psi/45 minutes*/dégagement naturel
-  Mijoter : Température élevée 5 heures/Température basse 9 heures
-  Réduire : Température élevée/10 minutes
-  Nombre de portions : 10

Ingédients

- | | |
|---|---|
| 4 cuillères à thé de sel cascher | 2 cuillères à soupe de pâte de tomates |
| 2 cuillères à soupe de poivre noir concassé | ½ tasse (65 g) de cassonade foncée |
| ½ cuillère à thé de poivre de Cayenne | 10 petits pains |
| 2 cuillères à soupe de paprika | Pour la salade de chou |
| 1 cuillère à thé de paprika fumé | 2 tasses (140 g) de chou vert émincé finement |
| 1,8 kg (4 lb) d'épaule de porc désossée, coupée en 4 morceaux | 2 pommes Granny Smith coupées en julienne |
| ¼ tasse (60 ml) d'eau | 4 oignons verts, tranchés |
| 1 tasse (240 ml) de vinaigre de cidre de pommes | ¼ tasse (55 g) de mayonnaise |
| 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire | 1 cuillère à thé de sel cascher |

Préparation

1. Dans un petit bol, mélangez le sel, les deux types de poivre et les deux types de paprika. Frottez les morceaux de porc avec le mélange d'épices. Ajoutez-les dans la cuve de cuisson.
2. Mélangez l'eau, le vinaigre, la sauce Worcestershire, la pâte de tomates et le sucre, puis versez sur le porc. Fermez et verrouillez le couvercle.
3. Sélectionnez la fonction **VIANDÉ** pour cuire sous pression OU sélectionnez **MIJOTER** et ajustez le temps de cuisson à 5 h à température élevée, ou 9 h à température basse, puis appuyez sur **MARCHE**.
4. Une fois la cuisson terminée, retirez délicatement le porc, placez-le dans un grand bol et effilochez-le avec deux fourchettes. Écumez toute graisse à la surface de la sauce.
5. Sélectionnez la fonction **RÉDUIRE** et appuyez sur **MARCHE**. Faites cuire la sauce jusqu'à ce qu'elle soit réduite. Remettez le porc dans la sauce et remuez.
6. **Préparez la salade de chou**, mélangez le chou, les pommes et les oignons. Ajoutez la mayonnaise et le sel et remuez pour enrober.
7. Servez le porc et la salade de chou dans les petits pains.

Conseil : Les restes de porc peuvent être conservés au réfrigérateur jusqu'à 3 jours et sont également excellents accompagnés d'oignons marinés.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Goulache de bœuf

Goulache de bœuf



the Fast Slow Go+

-  Temps de préparation : 25 minutes
-  Cuisson sous pression : 10,5 psi/20 minutes*/dégagement rapide
-  Mijoter : Température élevée 4 heures/Température basse 8 heures
-  Nombre de portions : 4

Ingrédients

3 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées

900 g (2 lb) de bloc d'épaule de bœuf, coupé en morceaux de 1¼ po

3 oignons jaunes, coupés en morceaux de ½ po

2 gousses d'ail, émincées

1 cuillère à thé de graines de carvi

¼ tasse (70 g) de pâte de tomates

1 cuillère à soupe de paprika doux

1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

¼ tasse (60 ml) de vin rouge

1 tasse (240 ml) de bouillon de bœuf

2 cuillères à thé de sel cascher

1 feuille de laurier

½ tasse (120 g) de crème sure

½ tasse de feuilles de persil plat, hachées grossièrement

Poivre noir fraîchement moulu, pour assaisonner

Préparation

1. Sélectionnez la fonction SAUTER/SAISIR et appuyez sur MARCHE pour préchauffer la cuve de cuisson. Une fois la cuve préchauffée, ajoutez 1 cuillère à table d'huile et la moitié du bœuf, puis saisissez pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le bœuf soit entièrement doré. Retirez le bœuf de la cuve de cuisson et réservez. Faites chauffer une autre cuillère à soupe d'huile dans la cuve de cuisson et saisissez le reste du bœuf. Retirez le bœuf de la cuve de cuisson et réservez.
2. Faites chauffer l'huile restante dans la cuve de cuisson, ajoutez les oignons, puis faites-les cuire en remuant de temps en temps pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Ajoutez l'ail et les graines de carvi, puis faites cuire en remuant pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient odorants. Ajoutez la pâte de tomates et faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez le paprika et la moutarde, remuez pour combiner, puis ajoutez le vin pour déglacer la cuve de cuisson.
3. Remettez le bœuf dans la cuve de cuisson et remuez pour enrober. Ajouter le bouillon, le sel et la feuille de laurier, puis remuez. Appuyez sur ARRÊT pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
4. Sélectionnez la fonction RAGOÛT pour cuire sous pression OU sélectionnez MIJOTER et appuyez sur MARCHE.
5. Servez en garnissant de crème sure, de persil et de poivre.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Jarret d'agneau au cari massaman

Jarret d'agneau au cari massaman



the Fast Slow Go®

-  Temps de préparation : 30 minutes
-  Cuisson sous pression : 12 psi/45 minutes*/dégagement naturel
-  Mijoter : Température élevée 5 heures/Température basse 9 heures
-  Nombre de portions : 4

Ingrédients

Pour la pâte de cari

- 3 longs piments rouges, hachés grossièrement
- 1 oignon jaune, haché finement
- 1 morceau de gingembre frais de 2,5 cm (1 po), pelé, haché
- 4 gousses d'ail, hachées
- 2 tiges de citronnelle, la partie blanche seulement, hachées finement
- 2 cuillères à thé de coriandre moulue
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 1 cuillère à thé de cardamome moulue
- 1 cuillère à thé de poivre blanc moulu
- 1 cuillère à thé de sel de mer
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale

Pour le cari

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 2 tasses (480 ml) de bouillon de poulet
- 4 jarrets d'agneau (environ 1,6 kg/3½ lb)
- 1 bâton de cannelle de 7,6 cm (3 po)
- 5 graines de cardamome, fendues
- 2 gros oignons, émincés
- 4 feuilles de lime kaffir (sauvage), déchirées, et un peu plus pour la présentation
- 600 g (1¼ lb) de pommes de terre, coupées en morceaux de 5 cm (2 po)
- 1¼ tasse (300 ml) de lait de coco non sucré en conserve, divisé
- 1 cuillère à soupe de sauce de poisson
- 1 cuillère à soupe de pulpe de tamarin
- Arachides hachées, pour la présentation

Préparation

1. **Préparez la pâte de cari.** Mélangez tous les ingrédients de la pâte de cari dans un robot culinaire ou un mélangeur pour former une pâte. Réservez.
2. **Préparez le cari.** Sélectionnez la fonction SAUTER/SAISIR et appuyez sur MARCHE pour préchauffer la cuve de cuisson. Une fois la cuve préchauffée, ajoutez l'huile végétale et la pâte de cari, puis faites cuire en remuant pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit odorante.
3. Ajoutez le bouillon et déglacez la cuve de cuisson en raclant le fond de la cuve. Ajoutez les jarrets d'agneau, la cannelle, la cardamome, les oignons et les feuilles de lime kaffir, puis mélangez bien le tout. Ajoutez les pommes de terre et remuez pour les enrober de sauce. Appuyez sur ARRÊT pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
4. Sélectionnez la fonction VIANDE pour cuire sous pression. OU sélectionnez MIJOTER et ajustez le temps de cuisson à 5 h à température élevée, ou 9 h à température basse, puis appuyez sur MARCHE.
5. Une fois la cuisson terminée, retirez délicatement les jarrets d'agneau et les pommes de terre de la cuve de cuisson. Ajoutez 1 tasse (240 ml) de lait de coco, de sauce de poisson et de purée de tamarin dans la cuve de cuisson. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement, si nécessaire.
6. Versez la sauce sur les jarrets et les pommes de terre, arrosez du reste de lait de coco, puis servez en garnissant de feuilles de lime kaffir finement râpées et d'arachides.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Bouts de côtes au gochujang

Bouts de côtes au gochujang



-  Temps de préparation : 15 minutes
-  Cuisson sous pression : 12 psi/45 minutes*/dégagement naturel
-  Mijoter : Température élevée 5 heures/Température basse 9 heures
-  Réduire : Température élevée/10 minutes
-  Nombre de portions : 4

Ingédients

6 gousses d'ail, émincées	30 g (1 oz) de gochujang (pâte de piment rouge fermentée coréenne)
1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé	1 cuillère à soupe d'huile de sésame
½ tasse (80 ml) de sauce soya	8 bouts de côtes de bœuf (environ 1,7 kg/3¾ lb)
½ tasse (120 ml) de bouillon de bœuf	1 cuillère à thé de graines de sésame, grillées
½ tasse (65 g) de cassonade pâle	3 oignons verts, tranchés en diagonale

Préparation

1. Mettez l'ail, le gingembre, la sauce soya, le bouillon, le sucre, le gochujang et l'huile de sésame dans la cuve de cuisson et fouettez pour combiner. Ajoutez le bœuf et mélangez pour enrober. Fermez et verrouillez le couvercle.
2. Sélectionnez la fonction **VIANDE** pour cuire sous pression OU sélectionnez **MIJOTER** et ajustez le temps de cuisson à 5 h à température élevée, ou 9 h à température basse, puis appuyez sur **MARCHE**.
3. Une fois la cuisson terminée, retirez les côtes de la cuve de cuisson et écumez la graisse à la surface du liquide de cuisson.
4. Sélectionnez la fonction **RÉDUIRE** et appuyez sur **MARCHE**. Faites cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide épaississe légèrement.
5. Servez les côtes avec du riz, versez-y le jus de cuisson et parsemez de graines de sésame et d'oignons.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Soupe pho au bœuf

Soupe phô au bœuf



-  Temps de préparation : 20 minutes
-  Cuisson sous pression : 12 psi/1 heure*/dégagement naturel
-  Mijoter : Température élevée 4 heures/Température basse 8 heures
-  Nombre de portions : 4

Ingédients

- | | |
|--|---|
| 1 cuillère à soupe d'huile végétale | 2 cuillères à soupe de sauce hoisin |
| 900 g (2 lb) de pointe de poitrine de bœuf | 4 cuillères à soupe de sauce de poisson, divisées |
| 2 oignons jaunes, hachés grossièrement | 1 cuillère à soupe de sucre |
| 1 bulbe d'ail, coupé en deux sur la largeur | 350 g (12 oz) de filet de bœuf |
| 85 g (3 oz) de gingembre frais, tranché | 225 g (8 oz) de nouilles de riz |
| 2 bâtons de cannelle de 7,6 cm (3 po) | ½ oignon blanc, tranché finement |
| 3 anis étoilés | 150 g (5 oz) de haricots germés |
| 1 bouquet (85 g) de coriandre :
tiges, racines et feuilles séparées | 1 gros piment rouge, tranché finement |
| 8 tasses (2 litres) de bouillon de poulet | 4 quartiers de lime, pour la présentation |
| 1 tasse (240 ml) l'eau | |

Préparation

1. Sélectionnez la fonction SAUTER/SAISIR et appuyez sur MARCHE pour préchauffer la cuve de cuisson. Une fois la cuve préchauffée, ajoutez l'huile et la pointe de poitrine, puis faites saisir pendant 7 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Retirez le bœuf de la cuve de cuisson et réservez.
2. Ajoutez les oignons jaunes, l'ail et le gingembre, puis faites cuire en remuant de temps en temps pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient odorants.
3. Ajoutez les épices, les tiges et les racines de coriandre, puis faites cuire en remuant pendant 1 minute. Ajoutez le bouillon, l'eau, la sauce hoisin, 3 cuillères à soupe de sauce de poisson et le sucre. Remettez la pointe de poitrine dans la cuve de cuisson. Appuyez sur ARRÊT pour désactiver la fonction SAUTER/SAISIR. Fermez et verrouillez le couvercle.
4. Sélectionnez la fonction VIANDE et ajustez le temps de cuisson à 1 heure pour cuire sous pression OU sélectionnez MIJOTER, puis appuyez sur MARCHE.
5. Pendant ce temps, coupez le filet de bœuf en tranches très fines, couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de servir.
6. Une fois la cuisson terminée, écumez la graisse à la surface du bouillon. Retirez la pointe de poitrine et émincez-la finement. Filtrez soigneusement le bouillon, remettez-le dans la cuve de cuisson, ajoutez la cuillère à soupe de sauce de poisson restante et fermez le couvercle pour maintenir au chaud.
7. Juste avant de servir, portez à ébullition une casserole d'eau. Ajoutez les nouilles et faites cuire pendant 7 minutes ou selon les instructions sur l'emballage, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.
8. Répartissez les nouilles et le bœuf dans des bols de service. Versez le bouillon chaud pour cuire le filet de bœuf. Garnissez d'oignon blanc, de haricots germés, de feuilles de coriandre et de piment. Servez avec des quartiers de lime et assaisonnez de sauce de poisson.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Bouillon de poulet

Bouillon de poulet



-  Temps de préparation : 10 minutes
-  Cuisson sous pression : 12 psi/1 heure*/dégagement naturel
-  Mijoter : Température élevée 4 heures/Température basse 6 heures
-  Portions : 6 à 8 tasses

Ingrédients

1,35 kg (3 lb) d'os de poulet et/ou de morceaux de poulet	1 cuillère à thé de poivre noir entier
1 gros oignon, épluché, coupé en quatre	1 feuille de laurier
2 carottes, hachées grossièrement	2 brins de thym
2 branches de céleri, hachées grossièrement	5 brins de persil plat
1 bulbe d'ail, coupé en deux sur la largeur	Environ 8 tasses (2 litres) d'eau

Préparation

1. Mettez tous les ingrédients, à l'exception de l'eau, dans la cuve de cuisson. Ajoutez suffisamment d'eau pour atteindre le niveau de remplissage maximum. Fermez et verrouillez le couvercle.
2. Sélectionnez la fonction BOUILLON OU sélectionnez MIJOTER et appuyez sur MARCHE.
3. Une fois la cuisson terminée, laissez le bouillon refroidir pour éviter les brûlures, puis passez-le au tamis à mailles fines. Réfrigérez pendant la nuit pour permettre à la graisse de se solidifier.
4. Retirez et jetez la couche de graisse solidifiée. Utilisez le bouillon immédiatement ou conservez-le au congélateur dans de petits contenants hermétiques jusqu'à 1 mois.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Bouillon d'os

Bouillon d'os



the Fast Slow Go+

-  Temps de préparation : 15 minutes
-  Cuisson sous pression : 12 psi/2 heures*/dégagement naturel
-  Mijoter : Température élevée 6 heures/Température basse 8 heures
-  Portions : 8 tasses (1 litre)

Ingrédients

- | | |
|---|--|
| 1,8 kg (4 lb) d'os de bœuf, avec la moelle | 1 feuille de laurier |
| 1 carotte, coupée en deux dans le sens de la longueur | 1 cuillère à thé de poivre noir entier |
| 1 oignon, non pelé, coupé en quatre | 1 cuillère à soupe de sel cascher |
| 2 branches de céleri, hachées grossièrement | 2 cuillères à thé de vinaigre de cidre de pommes |
| 1 bulbe d'ail, coupé en deux sur la largeur | Environ 8 tasses (2 litres) d'eau |
| 4 brins de thym | |

Préparation

1. Préchauffez le four à 204 °C (400 °F).
2. Disposez les os de bœuf sur une plaque à rôtir avec la carotte, l'oignon, le céleri et l'ail, mettez la plaque au four et faites rôtir pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le tout soit doré.
3. Mettez les os et les légumes dans la cuve de cuisson, ajoutez le thym, la feuille de laurier, les grains de poivre, le sel, le vinaigre et suffisamment d'eau pour atteindre le niveau de remplissage. Fermez et verrouillez le couvercle.
4. Sélectionnez la fonction **BOUILLON** et ajustez le temps de cuisson à 2 heures pour cuire sous pression **OU** sélectionnez **MIJOTER** et ajustez le temps de cuisson à 6 h à température élevée, ou 8 h à température basse, puis appuyez sur **MARCHE**.
5. Une fois la cuisson terminée, laissez le bouillon refroidir pour éviter les brûlures, puis passez-le au tamis à mailles fines. Réfrigérez pendant la nuit pour permettre à la graisse de se solidifier.
6. Retirez et jetez la couche de graisse solidifiée. Utilisez le bouillon immédiatement ou conservez-le au congélateur dans de petits contenants hermétiques jusqu'à 1 mois.
7. Chauffez le bouillon pour le servir.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Bouillon de légumes

Bouillon de légumes



-  Temps de préparation : 10 minutes
-  Cuisson sous pression : 12 psi/15 minutes*/dégagement naturel
-  Mijoter : Température élevée 2 heures/Température basse 4 heures
-  Portions : 10 tasses (2,4 litres)

Ingrédients

2 gros oignons, non épluchés, coupés en deux
4 branches de céleri, hachées grossièrement
2 grosses carottes, hachées grossièrement
225 g (8 oz) de champignons de Paris, coupés en deux
1 bulbe d'ail, coupé en deux sur la largeur
1 cuillère à thé de poivre noir entier
1 feuille de laurier
2 brins de thym
6 brins de persil plat
Environ 10 tasses (2,4 litres) d'eau

Préparation

1. Mettez tous les ingrédients, à l'exception de l'eau, dans la cuve de cuisson. Ajoutez suffisamment d'eau pour atteindre le niveau de remplissage maximum. Fermez et verrouillez le couvercle.
2. Sélectionnez la fonction **BOUILLON** et ajustez le temps de cuisson à 15 minutes pour cuire sous pression **OU** sélectionnez **MIJOTER** et ajustez le temps de cuisson à 2 h à température élevée, ou 4 h à température basse, puis appuyez sur **MARCHE**.
3. Une fois la cuisson terminée, laissez le bouillon refroidir pour éviter les brûlures, puis passez-le au tamis à mailles fines. Utilisez le bouillon immédiatement, ou réfrigérez-le. Utilisez le bouillon dans les 3 jours, ou conservez-le au congélateur par petites portions dans de petits contenants hermétiques jusqu'à 1 mois.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Yogourt grec

Yogourt grec



Temps de préparation : 10 minutes



Yogourt : 83 °C (182 °F)/10 minutes, 43 °C (110 °F)/6 heures



Portions : 4 tasses

Ingédients

2 litres de lait entier

**¼ tasse (60 g) de yogourt nature avec
des cultures vivantes et actives**

Préparation

1. Versez le lait dans la cuve de cuisson. Sélectionnez la fonction Yogourt, puis fermez et verrouillez le couvercle. Le lait chauffera et restera à cette température pendant 10 minutes.
2. Lorsque la température commence à baisser, soulevez le couvercle et laissez le lait refroidir, environ 1 heure 30 minutes.
3. Lorsque l'autocuiseur émet une sonnerie indiquant que le lait a refroidi, retirez soigneusement la peau qui s'est formée sur le lait.
4. Ajoutez environ 1 tasse (240 ml) de lait refroidi au yogourt et remuez pour combiner. Ajoutez le mélange dans la cuve de cuisson et remuez. Fermez et verrouillez le couvercle.
5. Réglez le temps sur 6 heures et appuyez sur **MARCHE** pour incuber le yogourt. Plus l'incubation est longue, plus le yogourt sera acidulé.
6. Lorsque l'autocuiseur émet une sonnerie indiquant que le yogourt a fini d'incuber, retirez la cuve de l'autocuiseur.
7. Tapissez une passoire avec une étamine qui a été rincée à l'eau froide et essorée. Placez la passoire dans un bol. Versez le yogourt dans la passoire et réfrigérez pendant au moins 3 heures, et jusqu'à une nuit, pour qu'il s'égoutte.
8. Transférez le yogourt dans des bocaux stérilisés et réfrigérez jusqu'à 2 semaines.

Conseil : Pour préparer du labneh, une fois le yogourt incubé, ajoutez 1 cuillère à thé de sel cascher et laissez égoutter toute la nuit.



Yogourt au miel

Yogourt au miel



	Temps de préparation :	10 minutes
	Yogourt :	83 °C (182 °F)/10 minutes, 43 °C (110 °F)/6 heures
	Portions :	8 tasses

Ingédients

2 litres de lait entier

½ tasse (180 g) de miel

**¼ tasse (60 g) de yogourt nature avec
des cultures vivantes et actives**

Préparation

1. Versez le lait dans la cuve de cuisson. Sélectionnez la fonction Yogourt, puis fermez et verrouillez le couvercle. Le lait chauffera et restera à cette température pendant 10 minutes.
2. Lorsque la température commence à baisser, soulevez le couvercle et laissez le lait refroidir, environ 1 heure 30 minutes.
3. Lorsque l'autocuiseur émet une sonnerie indiquant que le lait a refroidi, retirez soigneusement la peau qui s'est formée sur le lait.
4. Ajoutez environ 1 tasse (240 ml) de lait refroidi et le miel au yogourt, puis remuez pour combiner. Ajoutez le mélange dans la cuve de cuisson et remuez. Fermez et verrouillez le couvercle.
5. Réglez le temps sur 6 heures et appuyez sur **MARCHE** pour incuber le yogourt. Plus l'incubation est longue, plus le yogourt sera acidulé.
6. Lorsque l'autocuiseur émet une sonnerie indiquant que le yogourt a fini d'incuber, retirez la cuve de l'autocuiseur. Couvrez la cuve qu'une pellicule de plastique et réfrigérez pendant au moins 8 heures, et jusqu'à une nuit, pour que le yogourt s'égoutte.
7. Transférez le yogourt dans des bocaux stérilisés et réfrigérez jusqu'à 2 semaines.
8. Servez avec du granola et des baies mélangées.



Gâteau au chocolat au cœur fondant

Gâteau au chocolat au cœur fondant



Temps de préparation : 15 minutes



Cuisson sous pression : 9 psi/5 minutes*/dégagement rapide



Nombre de portions : 4

Ingédients

115 g (4 oz) de beurre non salé, haché,
et un peu plus pour le graissage

2 cuillères à soupe de sucre

½ tasse (75 g) de farine tout usage

¾ tasse (105 g) de sucre à glacer

½ cuillère à thé de sel cascher

115 g (4 oz) de chocolat noir 70 %, haché

2 gros œufs, à température ambiante

2 gros jaunes d'œuf, à température ambiante

Crème glacée à la vanille, pour la présentation

Framboises, pour la présentation

Préparation

1. Graissez 4 ramequins de 89 ml (3 oz) avec du beurre. Ajoutez le sucre et tournez pour couvrir le fond et les côtés. Secouez l'excès de sucre.
2. Tamisez la farine, le sucre à glacer et le sel dans un bol et réservez.
3. Mettez le chocolat et le beurre dans un bol allant au micro-ondes. Faites cuire au micro-ondes à puissance élevée par rafales de 20 secondes, en remuant avec une spatule, jusqu'à ce qu'ils soient fondus et lisses.
4. Ajoutez les œufs et les jaunes d'œufs au mélange de chocolat et remuez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Le mélange peut sembler se séparer, mais continuez à remuer jusqu'à ce qu'il émulsionne à nouveau. Incorporez les ingrédients tamisés jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
5. Répartissez le mélange uniformément entre les 4 ramequins.
6. Mettez le support dans la cuve de cuisson et versez-y 1 tasse (240 ml) d'eau. Disposez les ramequins sur le support. Fermez et verrouillez le couvercle.
7. Sélectionnez la fonction CUISSON SOUS PRESSION et réglez le niveau de pression sur 9, le temps de cuisson sur 5 minutes et le réglage de dégagement de vapeur sur RAPIDE, puis appuyez sur MARCHÉ.
8. Une fois la cuisson terminée, retirez délicatement les ramequins de la cuve de cuisson. Laissez les ramequins reposer 5 minutes avant de les retourner sur des assiettes de service. Servez avec de la crème glacée et des framboises.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.



Gâteau au citron avec compote de bleuets

Gâteau au citron avec compote de bleuets



the Fast Slow Go+

-  Temps de préparation : 20 minutes
-  Cuisson sous pression : 3 psi/55 minutes*/dégagement rapide
-  Réduire : Température élevée/3 minutes
-  Nombre de portions : 4

Ingrédients

Pour le gâteau au citron

150 g (5 oz) de beurre non salé, à température ambiante et un peu plus pour le graissage

1 tasse (150 g) de farine tout usage

1 cuillère à thé de poudre à pâte

¼ cuillère à thé de sel cascher

¾ tasse (150 g) de sucre semoule

¼ tasse (80 g) de crème au citron

1 cuillère à soupe de zeste de citron râpé

3 gros œufs, à température ambiante

¼ tasse (60 ml) de lait, à température ambiante

Sucre à glacer, pour saupoudrer

Crème fouettée, pour la présentation

Pour la compote de bleuets

255 g (9 oz) de bleuets

¼ tasse (50 g) de sucre semoule

1 cuillère à soupe d'eau

Préparation

1. **Préparez le gâteau au citron.** Graissez avec du beurre un bol ou un moule d'une capacité de 6 tasses (6¾ po x 5 po) résistant à la chaleur.
2. Tamisez ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel.
3. Mettez le beurre et le sucre semoule dans le bol d'un malaxeur et battez à vitesse moyenne pendant 4 minutes, jusqu'à ce que le mélange devienne pâle et duveteux. Ajoutez la crème de citron et le zeste et battez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Ajoutez les œufs un à un en battant entre chaque ajout. Ajoutez la moitié du mélange de farine, battez pour combiner. Ajoutez le lait et le reste du mélange de farine et battez-les jusqu'à ce que le tout soit juste combiné.
4. Versez le mélange dans le bol à pouding et égalisez le dessus.
5. Mettez le support à l'envers dans la cuve de cuisson et versez 4 tasses (1 litre) d'eau. Disposez le gâteau sur le support. Fermez et verrouillez le couvercle.
6. Sélectionnez la fonction CUISSON SOUS PRESSION et réglez le niveau de pression sur 3, le temps de cuisson sur 55 minutes et le dégagement de vapeur sur RAPIDE, puis appuyez sur MARCHE.
7. Une fois la cuisson terminée, retirez délicatement le gâteau de l'autocuiseur. Laissez-le reposer 10 minutes avant de le retourner sur une assiette de service.
8. Pendant ce temps, retirez le support, retirez l'eau, séchez la cuve de cuisson et remettez-la dans l'autocuiseur.
9. **Préparez la compote de bleuets.** Placez les bleuets dans la cuve de cuisson, ajoutez le sucre et l'eau et mélangez pour combiner.
10. Sélectionnez la fonction RÉDUIRE et réglez le temps de cuisson sur 3 MINUTES puis appuyez sur MARCHE. Faites cuire la compote de bleuets, remuez de temps en temps.
11. Garnissez le gâteau de compote, saupoudrez de sucre à glacer et servez avec de la crème fouettée.

* Le temps de cuisson exclut la formation et le dégagement de la pression.