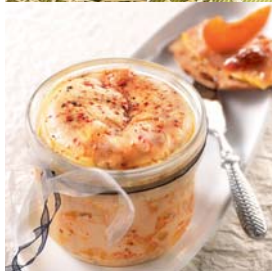


Tefal®

— LIVRE —
DE RECETTES





**BIENVENUE DANS
L'UNIVERS DES
AUTOUISEURS**



CUISSON VAPEUR



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

LA PERFECTION POUR TOUS VOS PLATS

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



CUISSON RISSOLÉE



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

POUR DES CUISSONS MOELLEUSES À CŒUR

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



CUISSON MIJOTÉE



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

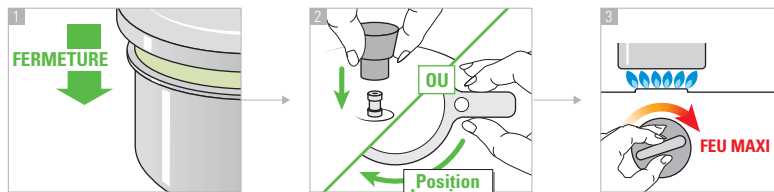
**UNE CUISINE GÉNÉREUSE
ET CONVIVIALE AUTOUR
DES BLANQUETTES, TAJINES
ET AUTRES PLATS EN SAUCE**

Un seul ustensile pour réussir
tous vos plats complets !

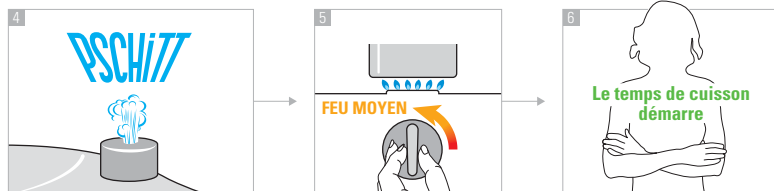


CUISSON AUTOCUISEUR

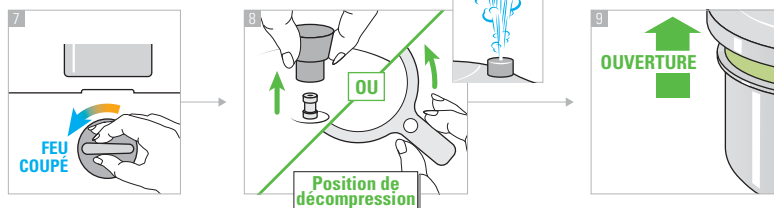
ÉTAPE 1 : DÉBUT DE CUISSON ▶



ÉTAPE 2 : CUISSON ▶



ÉTAPE 3 : FIN DE CUISSON ▶



IMPORTANT

Veillez, au cours de la cuisson, à ce que la soupape chuchote régulièrement.

comprendre MES RECETTES



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



IMPORTANT

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



Pour la cuisson des légumes, des aliments et poissons délicats.



Pour la cuisson des viandes, de certains poissons et des aliments surgelés



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



Temps de cuisson pour les modèles **Clipsominut®**

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

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

sommaire DES RECETTES

Autocuiseur

LES SOUPES	8
LES LÉGUMES	16
LES CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS	26
LES VIANDES	35
LES POISSONS	74
LES DESSERTS	87
TABLEAUX DE TEMPS DE CUISSON DES INGRÉDIENTS.....	97

Toutes les recettes sont pour 4 personnes.



LES SOUPES

Autocuiseur



Soupe de butternut à la noix de muscade

Préparation : 10 min



15 min



16 min



16 min

ingrédients

- 1,2 kg de butternut
- 1/2 cuil. à café de muscade en poudre
- 1 l d'eau
- 3 pincées de sel fin
- 3 belles cuillères de crème épaisse à ajouter en mixant
- 2 ou 3 marrons (option)



1 La préparation du butternut

Éplucher, laver, épépiner et couper le butternut en gros cubes.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Mettre tous les ingrédients sauf la crème dans l'autocuiseur. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

3 Le mixage et l'assaisonnement

Ouvrir, ajouter la crème, mixer à l'aide du mixer plongeant. Vérifier l'assaisonnement et la consistance (ajouter un peu d'eau si besoin pour fluidifier).

4 La touche finale

Servir avec quelques débris de marrons et une larme de crème.

Variante du chef



David Zuddas

Cette recette s'applique à toutes les courges : potimarron, muscade ou courge de Hongrie. Vous pouvez aussi associer toutes ces variétés dans une seule recette.

Velouté de potiron

Préparation : 15 min



6 min



7 min



7 min

ingrédients

- 1,2 kg de potiron
- 1 cuil. à café de muscade râpée
- 2 cuil. à soupe de crème
- 60 cl d'eau
- sel, poivre
- petits croûtons grillés (option)



1 La préparation du potiron

Éplucher le potiron.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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

3 Le mixage et l'assaisonnement

Ouvrir, mixer la soupe, ajouter la crème.

4 La touche finale

Servir chaud accompagné de petits croûtons grillés.

Soupe à l'oignon

Préparation : 20 min



12 min



13 min



13 min

ingrédients

- 200 g d'oignons
- 40 g de Sauceline®
- 70 g de beurre
- 150 cl d'eau
- 100 g de gruyère râpé
- 12 rondelles de pain rassis
- sel, poivre



1 La préparation des légumes

Émincer les oignons finement puis les faire colorer dans l'autocuiseur avec le beurre. Verser l'eau. Assaisonner.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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

Ouvrir l'autocuiseur, saupoudrer la Sauceline®, bien remuer et remettre sur le feu doux sans couvrir le temps d'épaissir la soupe. Mettre les rondelles de pain dans les assiettes. Verser la soupe.

3 La touche finale

Parsemer de gruyère râpé. Servir chaud. On peut aussi faire gratiner au four.

Potage aux petits légumes

Préparation : 20 min



11 min



12 min



12 min

ingrédients

- 150 g de carottes
- 150 g de navets
- 150 g de haricots verts
- 150 g de poireaux
- 200 g de pommes de terre
- 150 cl d'eau
- sel, poivre



1 La préparation des légumes

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

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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

3 Le mixage

Ouvrir l'autocuiseur, mixer et servir.

Soupe d'été au concombre

Préparation : 20 min



5 min



6 min



6 min

ingrédients

- 500 g de concombres
- 2 tomates
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons blancs
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 150 cl d'eau
- 1 branche de thym
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

Couper les concombres en deux, enlever les pépins. Les détailler en petits dés. Peler et évider les tomates, les couper en dés. Hacher finement l'oignon et l'ail.

2 La cuisson à découvert

Dans l'autocuiseur, mettre l'huile et ajouter les 3/4 des concombres, les oignons et l'ail. Laisser fondre en remuant sur feu doux. Verser l'eau, mettre le thym. Assaisonner.

3 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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

Ouvrir. Retirer le thym. Mixer très fin, ajouter le vinaigre. Placer 2 heures au frais.

Au moment de servir, incorporer le reste du concombre et les tomates.

Soupe indienne, moules et lait de coco

Préparation : 10 min



13 min



14 min



14 min

ingrédients

- 2 oignons (100 g)
- 2 carottes (100 g)
- 3 patates douces orange (500 g)
- 1 boîte de lait de coco (200 ml)
- 1 bocal de moules (400 ml de jus), réserver les moules pour la finition
- eau (400 ml)
- 1 cuil. à café rase de curcuma en poudre
- 2 cuil. à café rases de curry en poudre
- 2 pincées de sel fin
- un peu de ciboulette

1 La préparation des légumes

Éplucher, laver et couper grossièrement les légumes.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Mettre tous les ingrédients sauf la ciboulette et les moules dans l'autocuiseur, y compris le jus des moules. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

3 Le mixage et l'assaisonnement

Ouvrir. Mixer, vérifier l'assaisonnement, dresser en assiette creuse ou soupière.

4 La touche finale

Mélanger les moules avec de la ciboulette ciselée, rajouter au centre de l'assiette la soupe et disposer autour quelques gouttes de crème.

Variante du chef

David Zuddas



Remplacer le bocal de moules par 130 g de petits pois en conserve (égouttés) et le jus des moules par 400 ml d'eau.





LES LÉGUMES
Autocuiseur



Préparation : 10 min



5 min



5 min



5 min



Délice de choux, sésame et sauce soja

- *chou romanesco (300 g)*
- *chou-fleur (300 g)*
- *brocolis (300 g)*
- *huile de sésame (1,5 dl)*
- *sauce soja (6 cl)*
- *4 belles pincées de graines de sésame*
- *75 cl d'eau*
- Faire des petits bouquets avec le brocolis, le romanesco et le chou-fleur. Laver.
- Dans l'autocuiseur, verser 75 cl d'eau.
- Mettre les légumes dans le panier vapeur. Disposer le trépied et le panier dans l'autocuiseur. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir, dans un saladier, verser les légumes, ajouter l'huile et la sauce soja. Mélanger.
- Servir en assiette creuse et agrémenter de graines de sésame.

Préparation : 15 min



8 min



9 min



9 min



Chou chinois, sauce soja

- *600 g de chou chinois*
- *1 gousse d'ail en purée*
- *2 cuil. à soupe de sauce soja*
- *2 cuil. à soupe d'huile de colza*
- *75 cl d'eau*
- *sel, poivre*
- Laver et émincer le chou.
- Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur et mettre le chou dans le panier. Disposer le trépied et le panier dans l'autocuiseur.
- Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir. Mélanger le chou cuit avec la sauce soja, la purée d'ail et l'huile de colza. Assaisonner et servir.

Méli-mélo de légumes et huile de noisette

Préparation : 15 min



9 min



10 min



10 min

ingrédients

- 3 carottes (200 g)
- 4 navets ronds (350 g)
- 12 choux de Bruxelles coupés en deux
- 3 petits fenouils (400 g)
- 1 petit potimarron (400 g)
- 75 cl d'eau
- sel

finition

- 3 cuil. à soupe d'huile de noisette
- fleur de sel
- graines de sésame blond et noir



1 La préparation

Éplucher, laver et tailler tous les légumes.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur, verser l'eau et le sel. Disposer le trépied et le panier garni des légumes. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

3 La touche finale

Ouvrir. Dans un saladier, verser les légumes et les 3 cuillères d'huile de noisette. Mélanger, ajouter au-dessus la fleur de sel et les graines de sésame.

Le mot du chef



David Zuddas

Pour la finition : 3 cuil. à soupe d'huile de noisette, fleur de sel, graines de sésame blond et noir.

Préparation : 20 min



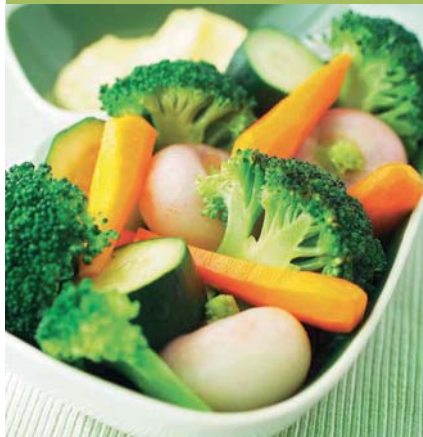
6 min



7 min



7 min



Aïoli de légumes

- 2 courgettes
 - 2 navets
 - 3 carottes
 - 1 brocoli
 - 1 gousse d'ail écrasée
 - 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
 - 200 g de fromage blanc battu 20 %
 - 1 cuil. à café de moutarde
 - sel, poivre
- Mélanger le fromage blanc, la moutarde, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans un saladier. Ajouter l'ail écrasé et mettre une dizaine de minutes minimum au réfrigérateur.
 - Laver, éplucher et tailler en quartiers les carottes, les courgettes et les navets. Laver et détacher les fleurettes du brocoli. Disposer tous les légumes dans le panier vapeur. Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur et disposer le trépied et le panier. Fermer.
 - Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
 - Ouvrir, disposer les légumes sur un plat et les accompagner de la sauce.

Préparation : 15 min



11 min



12 min



12 min



Tian aux légumes de Provence

- 1 oignon jaune
 - 1 petite aubergine
 - 2 tomates
 - 1 petite courgette
 - 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
 - 2 gousses d'ail haché
 - 2 cuil. à café d'herbes de Provence
 - 75 cl d'eau
 - sel, poivre
- Émincer les oignons, laver, éplucher et couper en demi-rondelles de 2 cm d'épaisseur les aubergines, les courgettes et les tomates.
 - Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur et faire revenir l'oignon. Disposer en couches dans le panier vapeur l'aubergine, la courgette puis l'oignon et les tomates. Assaisonner et répartir l'ail et les herbes. Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier. Fermer.
 - Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir. Mettre les légumes en couches dans un ramequin afin de former un gâteau de légumes et démouler.

Blanquette de panais à la vanille

Préparation : 20 min



6 min



7 min



7 min

ingrédients

- 4 panais pelés
- 2 carottes pelées
- 100 g de petits champignons de Paris
- 6 oignons grelots pelés
- 3 cuil. à soupe d'huile
- 1 gousse de vanille
- 20 + 40 cl d'eau
- 1 cuil. à soupe de sucre
- 10 cl de crème
- 1 jaune d'œuf
- 10 g de fécule de maïs
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

Couper les carottes en deux. Couper les champignons après avoir enlevé le pied. Dans l'autocuiseur, faire revenir les champignons dans l'huile. Les retirer et les mettre de côté. Les remplacer par les oignons grelots et les carottes. Ajouter 20 cl d'eau, le sel, le sucre, la gousse de vanille ouverte ainsi que ses graines. Laisser cuire à découvert jusqu'à évaporation de l'eau.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur rajouter 40 cl d'eau, les panais, les champignons et assaisonner. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

Ouvrir. Retirer les légumes à l'aide d'une écumoire. Dans un bol mélanger la fécule et la crème, puis verser dans l'autocuiseur. Dans un bol, ajouter le jaune d'œuf. Réchauffer à feu doux en fouettant et napper les légumes.

3 La touche finale

Servir accompagné d'un bon riz ou de tagliatelles.

Préparation : 15 min



6 min



6 min

6 min



Champignons à la grecque

- 600 g de champignons de Paris
- 10 cl d'eau
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 jus de citron
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate
- 1 cuil. à café de graines de coriandre
- sel, poivre

- Nettoyer les champignons. Les couper en gros quartiers.
- Dans l'autocuiseur, mettre l'huile et faire suer sans coloration l'oignon haché. Verser le vin blanc, l'eau, le jus de citron. Ajouter le concentré de tomate, la coriandre, les champignons. Assaisonner. Cuire 1 min sans couvrir. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir. Servir tiède ou froid.

Préparation : 10 min



7 min



6 min

7 min



Carottes au cumin

- 800 g de carottes en rondelles
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon blanc haché
- 1 jus de citron
- 25 cl d'eau
- quelques graines de cumin
- sel, poivre

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

L'astuce

Pour des carottes fondantes, cuire 2 minutes de plus.

Compote de chou rouge aux châtaignes

Préparation : 20 min

 26 min

 29 min

 29 min

ingrédients

- 1 kg de chou rouge
- 250 g de châtaignes pelées
- 50 g d'oignons
- 50 g de céleri branche
- 4 baies de genièvre
- 100 g de graisse d'oie
- 25 cl d'eau
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

Émincer le chou rouge. Hacher l'oignon et le céleri.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur mettre la graisse d'oie. Faire suer l'oignon et le céleri. Ajouter le chou rouge, les châtaignes, les baies de genièvre écrasées et l'eau. Assaisonner.

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

Curry de légumes

Préparation : 30 min



4 min



4 min



4 min

ingrédients

- 25 cl d'eau
+ 1 cuil. à café
de bouillon de
légumes en poudre
- 1/2 chou-fleur
- 1/2 brocoli
- 2 courgettes
- 2 pommes de terre
- 1 poivron rouge
- 2 oignons
- 40 g de raisins
de Corinthe
- 2 cuil. à soupe
d'huile d'olive
- 1 cuil. à café
de cumin
en poudre
- 1 cuil. à soupe
de curry
en poudre
- 2 cuil. à soupe
de noix de
coco râpée
- sel, poivre

L'astuce

Utilisez les légumes de votre choix pour cette recette, pensez à choisir des légumes de couleurs variées pour rendre ce plat joli. Des amandes effilées grillées apporteront une texture agréable.



1 La préparation des ingrédients

Laver les légumes. Couper le chou-fleur, le brocoli et le poivron en morceaux. Émincer les courgettes. Peler les pommes de terre et les couper en dés de 1 cm. Éplucher et émincer les oignons.

2 La pré-cuisson

Dans l'autocuiseur, mettre l'huile et faire revenir les oignons sans couvrir. Ajouter les pommes de terre, le chou-fleur, le brocoli et le poivron. Mélanger, saler et poivrer. Ajouter la noix de coco râpée. Laisser cuire 2 min à feu doux sans couvrir. Ajouter le curry, le cumin, les raisins et les courgettes. Ajouter le bouillon et porter à ébullition sans couvrir pour bien libérer les arômes.

3 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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

Préparation : 10 min



8 min



9 min



9 min



Haricots verts à l'italienne

- 800 g de haricots verts
- 400 g de tomates coupées en cubes
- 100 g d'oignons émincés
- 1 cuil. à soupe d'ail haché
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse à café d'eau
- sel, poivre, basilic haché

● Dans l'autocuiseur, mettre l'huile et faire revenir les oignons. Ajouter les tomates, l'ail, les haricots verts. Saler, poivrer. Mélanger. Verser l'eau. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

● Ouvrir. Servir les haricots parsemés de basilic haché.

Préparation : 10 min



9 min



10 min



10 min



Petits pois à la paysanne

- 1 kg de petits pois surgelés
- 4 carottes
- 1 laitue
- 8 petits oignons blancs
- 50 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de farine
- 1 litre d'eau
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

● Émincer les carottes. Couper la laitue en lamelles.

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

● Ouvrir et servir.

Pommes de terre à la provençale

Préparation : 20 min



11 min



10 min



12 min

ingrédients

- 1 kg de petites pommes de terre
- 1 poivron vert
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons blancs
- 3 gousses d'ail
- 1 boîte 1/2 de tomates pelées
- 15 cl d'eau
- origan
- olives noires
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

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

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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

3 La touche finale

Ouvrir et servir parsemé d'olives noires hachées.



LES CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS

Autocuiseur



Préparation : 20 min



11 min



12 min



12 min



Courgettes farcies à la graine de couscous

- 4 courgettes rondes
 - 120 g de graines de couscous
 - 1/2 poivron rouge coupé en petits dés
 - 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
 - 200 g de sauce tomate
 - 75 cl d'eau
 - sel, poivre
- Laver et évider les courgettes. Hacher finement la chair des courgettes, la mélanger avec la graine de couscous, le poivron, l'huile, le sel et le poivre.
 - Garnir les courgettes avec cette préparation. Disposer les courgettes dans le panier vapeur.
 - Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier vapeur.
 - Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
 - Ouvrir et servir les courgettes avec la sauce tomate chaude.

Préparation : 10 min



10 min + 2 min



9 min + 2 min



11 min + 2 min



Risotto et dés de volaille

- riz "spécial risotto" (300 g)
 - huile d'olive (5 cl)
 - bouillon de poule (0,8 l)
 - champignons de Paris (400 g)
 - 2 pincées de sel fin
 - blanc de dinde en dés (300 g)
 - parmesan râpé (80 g)
 - 1 belle cuil. à soupe de mascarpone
 - 1 belle cuil. à soupe de ciboulette hachée
- Laver et couper les champignons.
 - Dans l'autocuiseur, verser l'huile d'olive, le bouillon, le riz, les champignons et le sel. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1^{er} temps indiqué.
 - Ouvrir, ajouter tous les éléments restant, remuer. Ne pas couvrir, et laisser cuire encore 2 min.
 - Vérifier l'assaisonnement puis servir en assiette creuse.

Viandes, légumes, coquillages, herbes fraîches : tout est bon dans le risotto.

Le mot du chef

David Zuddas



Préparation : 10 min



15 min + 2 min



13 min + 2 min



16 min + 2 min



Risotto d'épeautre

- *épeautre (300 g)*
 - *huile d'olive (5 dl)*
 - *bouillon de poule (1,1 l)*
 - *champignons de Paris (400 g)*
 - *2 pincées de sel fin*
 - *blanc de dinde en dés (300 g)*
 - *parmesan râpé (80 g)*
 - *1 belle cuil. à soupe de mascarpone*
 - *1 belle cuil. à soupe de ciboulette hachée*
- Laver et couper les champignons.
 - Dans l'autocuiseur, verser l'huile d'olive, le bouillon, l'épeautre, les champignons et le sel. Remuer.
 - Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1^{er} temps indiqué.
 - Ouvrir, ajouter tous les éléments restant, remuer. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2^e temps indiqué.
 - Vérifier l'assaisonnement puis servir en assiette creuse.

Une autre idée du risotto :
cet ancêtre du blé est
goûteux et nutritif.

Le mot du chef

David Judas



Préparation : 10 min



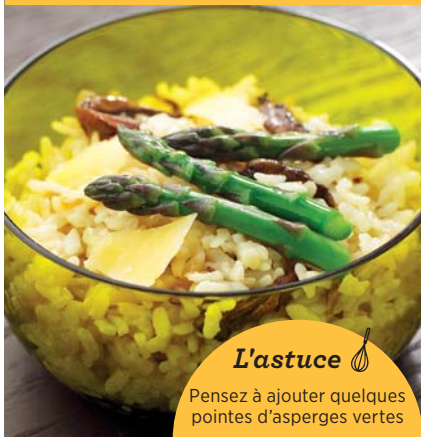
7 min



8 min



8 min



Risotto au curry

- *200 g de riz à risotto*
 - *1 bouillon cube dans 50 cl d'eau*
 - *50 g de raisins secs*
 - *3 cuil. à soupe d'huile d'olive*
 - *2 cuil. à soupe de curry*
 - *quelques copeaux de parmesan*
 - *quelques pointes d'asperges vertes (option)*
 - *sel, poivre*
- Faire chauffer la moitié de l'huile à feu vif dans l'autocuiseur et faire revenir le riz. Ajouter le curry. Laisser cuire quelques instants en remuant.
 - Ajouter les raisins secs, assaisonner et bien mélanger. Verser le bouillon.
 - Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
 - Ouvrir l'autocuiseur, arroser avec la seconde moitié d'huile d'olive, rectifier l'assaisonnement et servir décoré avec le parmesan et éventuellement les asperges.

L'astuce

Pensez à ajouter quelques pointes d'asperges vertes

Risotto au thé fumé et cèpes

Préparation : 25 min

 6 min

 7 min

 7 min

ingrédients

- 300 g de riz pour risotto, arborio ou carnaroli
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes
- 30 g de cèpes déshydratés
- 60 cl d'eau
- 1 sachet de thé fumé
- 1 cuil. à café de sucre en poudre
- 10 cl de vin blanc sec
- 2 cuil. à soupe bombées de mascarpone
- 30 g de parmesan fraîchement râpé
- 2 citrons jaunes (pour accompagner)
- sel, poivre



L'astuce

Pour un risotto très al dente, réduire le temps de cuisson de 1 minute.

1 La préparation des ingrédients

Dans l'autocuiseur, porter l'eau à ébullition. Ajouter les cèpes et laisser cuire doucement sans couvrir durant 10 min. Ajouter le sachet de thé, saler, poivrer et sucrer légèrement. Bien mélanger pour répartir les arômes du thé. Égoutter en conservant le bouillon. Filtrer dans une passoire à thé pour retirer le sable. Mesurer le volume de bouillon pour obtenir 60 cl. Ajouter de l'eau si besoin. Essuyer le fond de l'autocuiseur. Émincer finement les échalotes.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur, faire chauffer l'huile et ajouter les échalotes. Laisser confire quelques minutes sans couvrir en mélangeant. Ajouter le riz et le faire nacrer. Jeter le sachet de thé.

Ajouter les cèpes réhydratés et le vin blanc. Laisser réduire sans couvrir. Verser ensuite 60 cl de bouillon. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

Ajouter le mascarpone et le parmesan. Fermer et laisser reposer 1 min. Ouvrir, mélanger et servir accompagné de quartiers de citron.

Lentilles vertes, petits légumes et chorizo

Préparation : 15 min



12 min + 3 min



13 min + 3 min



13 min + 3 min

ingrédients

- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 300 g de lentilles vertes
- 2 carottes en gros dés (150 g)
- 2 navets en gros dés (150 g)
- chorizo fort en gros dés (160 g)
- 80 cl d'eau
- 1 cuil. à café rase de piment d'Espelette en poudre

fnition

- sel fin
- 3 belles cuil. à soupe de crème épaisse



1 La préparation des ingrédients

Dans l'autocuiseur, disposer tous les éléments. Cuire 3 min sans couvrir.

2 La pré-cuisson

Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1^{er} temps indiqué. Ouvrir.

3 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ajouter le sel fin et la crème épaisse. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2^e temps indiqué, sans couvercle.

4 La touche finale

Servir en légumier ou en assiette.



Variante du chef

David Zuddas

Remplacer le chorizo par le même poids de poisson frais ou fumé ou par du tofu ou du seitan.

Dal de lentilles aux noix de macadamia

Préparation : 10 min



15 min



17 min



17 min

ingrédients

- 200 g de lentilles vertes
- 50 g de pois cassés
- 1 oignon doux
- 1 cuil. à café de gingembre râpé
- 1/3 cuil. à café de curcuma
- 1/3 cuil. à café de curry
- 1/3 cuil. à café de cannelle
- 1/3 cuil. à café de cumin en graines
- 25 cl de lait de coco
- 35 cl d'eau
- 400 g de chair de tomate en conserve
- 5 cuil. à soupe d'huile de noix
- 12 noix de macadamia décortiquées et mondées
- quelques feuilles de coriandre
- sel, poivre



L'astuce

Surgelez votre gingembre : au moment opportun, le râper pour votre préparation

1 La préparation des ingrédients

Peler et émincer l'oignon finement. Couper les noix en 2 et les torrifier dans l'autocuiseur en les cuisant à sec quelques minutes sans couvrir et en surveillant.

2 La cuisson des épices

Ajouter 3 cuillères à soupe d'huile, l'oignon, les épices et les graines de cumin. Faire cuire 2 minutes sans couvrir pour libérer le goût des épices.

3 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ajouter les autres ingrédients sauf la coriandre et bien mélanger. Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

Ouvrir. Laisser réduire la sauce et parfaire la cuisson des lentilles sur feu doux sans couvrir et en mélangeant de temps en temps.

4 La touche finale

Ajouter les 2 autres cuillères à soupe d'huile et la coriandre. Servir avec un riz basmati.

Boulgour, menthe, coriandre et fruits secs

Préparation : 12 min



12 min + 2 min



13 min + 2 min



13 min + 2 min

ingrédients

- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons (150 g)
- boulgour (400 g)
- 2 pincées de sel fin
- 1 cuil. à café rase de curcuma en poudre
- 60 cl d'eau
- mélange de graines (courge, tournesol, sésame et lin) (50 g)
- abricots secs (50 g)
- menthe (12 feuilles)
- 1 petit bouquet de coriandre

1 La préparation des ingrédients

Dans l'autocuiseur, verser 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et le curcuma. Chauffer doucement et faire suer les oignons sans coloration. Ajouter le boulgour, mélanger.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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

3 La touche finale

Ouvrir, ajouter les graines, les raisins secs, les abricots secs coupés en dés, la menthe et le coriandre hachés. Mélanger, vérifier l'assaisonnement. Reposer le couvercle sur l'autocuiseur hors du feu et attendre 2 minutes avant de servir.

Le mot du chef

David Zuddas



À servir froid pour un pique-nique qui renouvelle l'idée du taboulé.



Cocotte de céréales

Préparation : 10 min

+ 8 à 12 h de trempage



14 min + 7 min



15 min + 8 min



15 min + 8 min

ingrédients

- 60 g de haricots coco
- 60 g de pois chiches
- 60 g de pois cassés
- 60 g de blé tendre
- 60 g d'épeautre
- 60 g de lentilles vertes
- 1 cuil. à soupe de graines de cumin
- 1 clou de girofle
- 1 feuille de laurier
- 2 brins de thym
- 1.25 l d'eau
+ 2 cuil. à soupe de bouillon de légumes en poudre
- 1 oignon rouge haché
- 4 cuil. à soupe d'herbes fraîches hachées (coriandre, ciboulette, cerfeuil)
- sel



1 La préparation des ingrédients

Faire tremper séparément dans de l'eau les haricots et les 2 sortes de pois pendant 8 à 12 h. Enfermer le cumin, le clou de girofle, le laurier et le thym dans de la gaze.

2 La pré-cuisson

Dans l'autocuiseur, mettre les haricots et les pois chiches égouttés, le blé et l'épeautre, le bouillon et le sachet d'aromates. Fermer l'autocuiseur. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1^{er} temps indiqué.

3 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ouvrir. Ajouter les lentilles et les pois cassés égouttés. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2^e temps indiqué.

4 La touche finale

Retirer le sachet d'aromates, saler. Verser dans un plat, ajouter l'oignon et les herbes et mélanger. Arroser avec une vinaigrette au vinaigre de Xérès et à l'huile de noix.



LES VIANDES
Autocuiseur



Cocotte de volaille, gingembre et citron vert

Préparation : 10 min



6 min + 6 min



6 min + 6 min



7 min + 7 min

ingrédients

- 1/4 de chou blanc (250 g)
- 2 carottes (100 g)
- 1 poireau (100 g)
- 200 g de champignons de Paris
- 1/2 citron vert
- 1 beau morceau de gingembre (80 g)
- 80 cl d'eau
- sel fin
- 4 blancs de poulet sans peau



1 La préparation des légumes

Éplucher, laver et tailler les légumes.

2 La première cuisson

Mettre tous les éléments dans l'autocuiseur sauf le poulet. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1^{er} temps indiqué.

3 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ouvrir, disposer le trépied et le panier vapeur garni des 4 filets de poulet sans peau salés. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2^e temps indiqué.

4 La touche finale

Ouvrir et dresser en assiette creuse. Râper sur le poulet le zeste de citron vert.

Le mot du chef



David Zuddas

Les particules de vapeur transportent les arômes et la viande est littéralement infusée de saveurs grâce à la pression.

Cocotte de légumes, Morteau et paprika

Préparation : 15 min

 6 min

 6 min

 7 min

ingrédients

- 3 cuil. à soupe d'huile de noisette
- 2 cuil. à café rases de paprika en poudre
- 60 cl d'eau
- 1 saucisse de Morteau (350 g environ)
- 12 feuilles de chou vert
- 4 carottes (400 g)
- 2 navets (150 g)
- 2 branches de céleri (100 g)
- 2 jaunes d'œuf



1 La préparation des légumes

Préparer les légumes (éplucher, laver, couper). Mettre le chou dans le panier vapeur.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur, verser 2 cuillères à soupe d'huile de noisette, le paprika, l'eau, la saucisse de Morteau coupée en gros dés et les légumes. Disposer le trépied et le panier garni du chou. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

Ouvrir, partager les légumes et les dés de Morteau dans 4 assiettes creuses.

3 La touche finale

Mixer le bouillon avec les 2 jaunes d'œuf et 1 cuillère à soupe d'huile de noisette. Partager dans les assiettes et servir.

Le mot du chef



David Zuddas

Le terroir revisité sans restriction aucune : saucisse de Toulouse, de Montbéliard ou de Francfort : du plaisir et du goût.

Terrine de foie gras

Préparation : 15 min

Marinade : 12 h



6 min



7 min



7 min

2 jours au réfrigérateur avant dégustation



L'astuce

Parfumez votre foie gras en insérant des fruits secs au moment de la mise en terrine. Le temps de cuisson n'en sera pas modifié pour autant.

ingrédients

- 400 g environ de foie gras de canard cru
- 3 g de fleur de sel
- 3 tours de moulin à poivre
- 3 pincées de piment d'Espelette
- 3 pincées de sucre
- lait pour mariner

1 La préparation de la marinade

Laisser le foie gras une nuit dans le lait qui va l'attendrir et le laver. Essuyer le foie gras avec un papier absorbant puis le déveiner (retirer toutes les petites veines avec un couteau fin).

2 L'assaisonnement et la cuisson

Mélanger le sel, le poivre, le sucre et le piment. Assaisonner le foie gras de ce mélange en parsemant régulièrement et sur toutes les faces. Le tasser dans une terrine ronde en verre (genre terrine Le Parfait® de diamètre intérieur 9 cm). Couvrir. Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur. Disposer le trépied et le panier vapeur puis mettre la terrine. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

3 La conservation avant dégustation

Sortir la terrine et la placer dans un bain d'eau glacée (ou même au congélateur) pour une dizaine de minutes. Mettre au frais en plaçant un poids sur le foie gras (dans la terrine, ouverte). Conserver durant 2 jours avant de déguster avec un bon pain aux raisins ou aux céréales.

Papillotes de volaille au curry

Préparation : 15 min

 28 min

 25 min

 31 min

ingrédients

- 4 petits filets de volaille (maxi 150 g)
- 2 saucisses de volaille
- 2 échalotes
- 125 g de champignons de Paris
- 4 cuil. à café d'huile d'olive
- curry
- 75 cl d'eau
- sel, poivre



Variante

Papillotes de lapin aux champignons Remplacer les filets de volaille par des cuisses de lapin, l'huile d'olive par de l'huile de soja et le curry par du romarin. Le temps de cuisson reste le même pour des cuisses de 150 g.



L'astuce

Pour plus de saveur, utilisez des giroles ou des morilles.

1 La préparation des ingrédients

Hacher les échalotes. Émincer les champignons. Ouvrir les filets de volaille en deux et y glisser une demi saucisse coupée en rondelles. Sur 4 feuilles de papier cuisson (ou sulfurisé), disposer les 4 filets de volaille, les échalotes, les champignons, l'huile d'olive et le curry. Saler, poivrer. Fermer les papillotes.

2 La cuisson des papillotes

Dans l'autocuiseur, verser 75 cl d'eau et mettre les papillotes dans le panier vapeur. Disposer le trépied et le panier vapeur. Les papillotes ne doivent pas toucher le couvercle. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

3 La présentation des papillotes

Servir. Ouvrir les papillotes devant les convives.

Mignon de porc aux panais

Préparation : 25 min



3 min + 10 min



2 min + 8 min



3 min + 10 min

ingrédients

- huile d'olive (5 cl)
- 6 à 8 panais selon grosseur (800 g) épluchés, lavés et coupés en dés
- 1 mignon de porc (450 g) coupé en deux
- 10 clous de girofle
- 40 cl d'eau
- 3 pincées de sel fin



1 La première cuisson

Dans l'autocuiseur, verser l'huile d'olive, chauffer et faire colorer les panais en salant légèrement. Débarrasser et réserver. En prélever 4 jolis morceaux pour la présentation. Colorer les mignons de porc, saler, débarrasser et réserver avec les 4 panais pour la présentation.

Dans l'autocuiseur, ajouter l'eau, 2 clous de girofle et les panais. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1^{er} temps indiqué.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ouvrir. Disposer le panier vapeur garni des clous de girofle, des 4 panais et du filet mignon. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2^e temps indiqué. Ouvrir. Égoutter les panais puis les écraser avec une cuillère pour obtenir une purée grossière, assaisonner si besoin. Mixer le jus et dresser sur assiette.

Le mot du chef



David Zuddas

Contrairement à une cuisson au four classique, l'autocuiseur, grâce à sa cuisson autour de 114 °C, permet d'obtenir une viande plus moelleuse.

Bourguiburger

Préparation : 8 min

 **11 min**

 **10 min**

 **12 min**

ingrédients

- 4 pains à hamburger
- 700 g de filet de bœuf
- 150 g de carottes
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 300 g de champignons émincés surgelés
- 50 g de lardons
- 1 cuil. à soupe de farine
- 25 cl de vin rouge
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 morceau de sucre
- sel, poivre



L'astuce

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

1 La préparation des ingrédients

Couper le filet de bœuf en cubes de 3 à 4 cm de côté environ. Éplucher les carottes et les émincer finement. Peler l'oignon et l'émincer. Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur sans le fermer et colorer la viande. La retirer (les cubes doivent rester saignants).

Verser le vin rouge et bien gratter les sucs de cuisson pendant 2 min à ébullition. Ajouter les lardons et les légumes. Ajouter également la farine et mélanger pour bien enrober les ingrédients. Ajouter le bouquet garni, le morceau de sucre et assaisonner. Mélanger.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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

3 La touche finale

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

Préparation : 15 min



10 min



11 min

12 min



Poulet au miel

- 400 g de haricots verts
- 4 filets de poulet
- 3 cuil. à soupe de miel
- 100 g d'amandes entières
- 3 pincées de cannelle
- 4 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1/2 bouillon cube dans 25 cl d'eau
- 2 cuil. à soupe de féculé
- huile
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

● Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur et colorer la viande. Ajouter le miel, la cannelle, laisser caraméliser et ajouter le vinaigre.

● Verser le bouillon et ajouter les amandes dans l'autocuiseur. Gratter les sucres de cuisson. Ajouter les haricots verts. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

● Ouvrir, retirer la viande et les haricots et ajouter la féculé au jus bouillant en remuant, saler, poivrer et servir aussitôt.

Préparation : 15 min



15 min



16 min

18 min



L'astuce

Ce plat est particulièrement apprécié des enfants grâce à l'onctuosité de la sauce à la crème de gruyère.

Filet mignon de veau à la crème de gruyère

- 1 filet mignon de veau
- 50 g de beurre
- 2 échalotes hachées
- 10 cl de vin blanc
- 25 cl d'eau
- 1 portion de fromage fondu (type Vache qui Rit®)
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame (option)
- sel, poivre

● Dans l'autocuiseur, mettre le beurre et faire colorer le filet mignon. Ajouter les échalotes hachées. Verser le vin blanc et l'eau. Saler et poivrer. Cuire 2 min sans couvrir.

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

● Ouvrir, retirer le filet mignon et faire fondre la crème de gruyère dans le jus de cuisson en fouettant. Découper le filet, napper de sauce, saupoudrer de sésame et servir.

Préparation : 15 min



12 min



14 min



15 min



L'astuce

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

Filet mignon de porc

- 800 g de *filet mignon de porc*
 - 20 cl de *cidre ou de vin blanc*
 - 50 g de *beurre*
 - 2 *échalotes*
 - *moutarde*
 - *sel, poivre*
- Enduire le filet mignon de moutarde. Éplucher et hacher les échalotes.
 - Dans l'autocuiseur, mettre le beurre et faire revenir le filet mignon. Ajouter l'échalote hachée. Verser le cidre et porter à ébullition 2 min sans couvrir. Assaisonner.
 - Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
 - Ouvrir, découper le filet mignon en tranches avec le jus de cuisson, accompagner de pommes de terre ou de pâtes fraîches.

Préparation : 10 min



8 min



9 min



10 min



Blancs de poulet aux petits légumes

- 4 *blancs de poulet*
 - 200 g de *haricots verts*
 - 200 g de *pois gourmands (frais ou surgelés)*
 - 200 g de *carottes*
 - 2 *navets*
 - 1 *cuil. à soupe de farine*
 - 50 g de *beurre*
 - 40 cl d'*eau + 2 cuil. à café de bouillon de volaille en poudre*
 - 10 cl de *crème*
 - *sel, poivre*
- Éplucher les navets et les carottes et les couper en cubes.
 - Dans l'autocuiseur, mettre le beurre et faire colorer légèrement les blancs de poulet. Ajouter les légumes et saupoudrer la farine en remuant. Verser le bouillon. Bien mélanger. Assaisonner.
 - Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
 - Ouvrir. Ajouter la crème, refaire chauffer doucement et servir.

Préparation : 10 min



10 min



11 min

12 min

Pilons de poulet au safran



- 4 pilons de poulet
 - 1 boîte 1/2 de tomates pelées
 - 1 grand verre de bouillon de volaille
 - 1 pincée de safran
 - sel, poivre
- Dans l'autocuiseur, mettre les pilons, les tomates égouttées, le bouillon, le safran et assaisonner. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
 - Ouvrir l'autocuiseur et servir accompagné d'un riz arrosé avec le jus de cuisson.

Préparation : 15 min



8 min



9 min

10 min

Filets de volaille à la sauce tomate



- 4 filets de poulet de 150 g
 - 200 g de sauce tomate
 - 2 cuil. à soupe d'huile
 - 1 tasse à thé de vin blanc
 - sel, poivre
- Dans l'autocuiseur, mettre l'huile et faire dorer les filets de poulet, verser le vin blanc. Laisser cuire 1 min sans couvrir. Ajouter la sauce tomate. Assaisonner. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
 - Ouvrir. Servir. Accompagner d'un riz créole.

Médallions de volaille farcis à la pâte de dattes

Préparation : 30 min

 8 min

 6 min

 9 min

ingrédients

- pâte de dattes
- 200 g de dattes moelleuses dénoyautées
- 1 cuil. à café de cannelle en poudre
- 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 4 filets de volaille de 130 g chacun environ
- 1 kg de carottes
- 1 noix de beurre
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café rase de curry en poudre
- 1 cuil. à soupe rase de curcuma
- 1 gousse d'ail
- 15 cl d'eau
- 20 cl de lait de coco
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée
- quelques amandes effilées grillées
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

Mixer les dattes avec la cannelle et l'eau de fleur d'oranger. Passer un couteau dans l'épaisseur des filets de volaille pour les ouvrir en deux (sans les détacher totalement). Saler et poivrer. Répartir la pâte de dattes à l'intérieur des filets. Rouler pour former de jolis ballotins. Les piquer avec 2 cure-dents qui se croisent. Émincer les carottes. Hacher finement l'ail.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur faire fondre le beurre dans l'huile. Ajouter le curry, le curcuma et l'ail. Caraméliser les carottes émincées. Ajouter l'eau, le lait de coco et le laurier. Assaisonner. Poser les ballotins de volaille sur la préparation. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir, sortir les ballotins. Ajouter la coriandre dans l'autocuiseur. Retirer les cure-dents et couper les ballotins en 2, de biais. Servir en nappant de garniture, agrémentée d'amandes.

Préparation : 20 min



16 min



17 min



19 min



Lapin au vin blanc

- 1 lapin de 1,5 kg coupé en morceaux
- 100 g de lardons
- 125 g de champignons coupés en lamelles
- 100 g de petits oignons
- 1 bouquet garni
- 1 cuil. à soupe de farine
- 25 cl de vin blanc sec
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

- Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur et colorer la viande. Ajouter les oignons et les lardons.
- Saupoudrer la farine, ajouter les champignons et mélanger. Ajouter le vin blanc, le bouquet garni et assaisonner. Remuer bien pour décoller les sucs de cuisson. Cuire 1 min à feu mini sans couvrir. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir, rectifier l'assaisonnement et servir avec des pommes de terre persillées.

Préparation : 15 min



11 min



13 min



14 min



Mignon de veau pommes-poire

- 800 g de filet mignon de veau
- 2 échalotes
- 2 pommes
- 1 poire
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 verre de cidre
- 100 ml d'eau
- moutarde
- une pincée de sucre
- muscade
- cannelle
- sel, poivre

- Peler et couper les pommes et la poire en gros dés. Enduire le filet mignon de moutarde. Hacher les échalotes. Faire sauter les pommes et la poire dans une poêle avec une cuillère d'huile d'olive. Saupoudrer de sucre, poivrer, ajouter la cannelle et la muscade, laisser caraméliser légèrement.
- Faire revenir le filet mignon dans la cuve de l'autocuiseur avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter l'échalote hachée. Verser le cidre. Assaisonner. Cuire 1 min sans couvrir. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir. Accompagner avec les pommes et la poire.

Magret de canard à l'orange

Préparation : 30 min

 15 min

 13 min

 17 min

ingrédients

- 2 gros magrets de canard
- 2 oranges non traitées
- 13 cl d'eau
- 25 cl de jus d'orange frais
- 1 carotte en rondelles
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail pelées et écrasées
- 12 cl de Grand Marnier®
- 70 g de sucre en poudre
- 1 cuil. à soupe de graines de cumin
- 2 cuil. à soupe de Sauceline®
- 1 bouquet garni
- sel, poivre



L'astuce

Pour une cuisson rosée : réduire le temps de cuisson de 2 minutes.

1 La préparation des ingrédients

Éplucher les oranges au couteau économe, puis enlever la peau blanche (amère). Couper les quartiers en morceaux. Découper les écorces prélevées en fins bâtonnets, puis les confire dans une petite casserole avec le sucre et l'eau. Laisser confire 15 min à feu doux. Faire chauffer l'autocuiseur à feu vif et saisir 2 min les magrets en commençant par le côté peau. Les retirer.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dégraisser l'autocuiseur et mettre la carotte, l'oignon, l'ail, le bouquet garni et le cumin. Laisser colorer à feu vif de 4 à 6 min sans couvrir. Verser le jus d'orange et détacher les sucs de cuisson. Remettre les magrets, assaisonner. Flamber au Grand Marnier®. Ajouter les zestes confits égouttés. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

Ouvrir, retirer les magrets, les laisser reposer sur une assiette sous du papier aluminium. Saupoudrer la Sauceline® dans le jus bouillant en fouettant afin de lier la sauce. Ajouter les quartiers d'orange. Servir les magrets tranchés, nappés de sauce.

Magrets de canard aux fruits de la passion

Préparation : 20 min

 13 min

 11 min

 14 min

ingrédients

- 3 magrets de canard
- 1/2 oignon blanc
- 1 petite carotte
- 4 cl de Cognac (ou Madère)
- 10 cl de jus de carotte
- 30 cl d'eau
- 2 fruits de la passion (ou maracudja)
- 4 bananes plantain
- 2 cuil. à soupe de Sauceline®
- sel, poivre



L'astuce 

Pour une cuisson à point : ajouter 1 minute de cuisson.

1 La préparation des ingrédients

Dégraisser les magrets en retirant un peu de peau et couper les extrémités pour égaliser. Tailler la carotte en 4 puis émincer l'oignon finement. Couper les fruits de la passion en 2 et gratter la pulpe et les graines. Tailler les bananes plantain en tronçons de 2 cm puis retirer la peau. Dans l'autocuiseur faire colorer les magrets. Les retirer et jeter le gras fondu.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ajouter l'oignon, la carotte et déglacer au Cognac. Gratter les sucs de cuisson en mélangeant. Ajouter le jus de carotte et l'eau, ainsi que la pulpe des fruits de la passion. Assaisonner. Ajouter les bananes plantain puis déposer les magrets dessus. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

Ouvrir, retirer les magrets puis les morceaux de bananes plantain et les légumes. Réserver au chaud. Refaire chauffer la sauce et lier (épaissir) avec la Sauceline® en fouettant. Servir les magrets émincés, accompagnés des bananes plantain et nappés de sauce.

Mignon de veau, sauce aux huîtres et topinambour

Préparation : 5 min

 13 min

 12 min

 14 min

ingrédients

- 1 filet de veau de 700 g environ
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc sec
- 12,5 cl d'eau
- 1/2 oignon doux
- 1 petit topinambour (50 g environ)
- 1 dizaine de caprons (ou 1 cuil. à soupe de câpres hachées)
- 1 cuil. à soupe d'œufs de truite
- 4 huîtres grasses de préférence
- 5 cl de crème liquide
- 1 cuil. à soupe rase de fécule de maïs
- sel, poivre



L'astuce 

Les œufs de truite apportent une texture agréable à la sauce.

1 La préparation des ingrédients

Émincer l'oignon. Peler le topinambour et le détailler en tous petits morceaux. Couper les caprons en 4. Ouvrir les huîtres. Dans l'autocuiseur, mettre de l'huile et colorer le filet de veau sur toutes ses faces. Le retirer. Déglacer avec le vin. Ajouter l'oignon, le topinambour et mélanger en grattant les sucres de cuisson. Ajouter l'eau. Saler légèrement. Poivrer. Remettre le veau dans l'autocuiseur. Cuire 2 min sans couvrir.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir, sortir le filet et l'emballer dans une feuille d'aluminium. Laisser reposer.

Ajouter les huîtres et la fécule dans le jus de cuisson. Mixer finement. Filtrer pour retirer la fibre du topinambour. Ajouter la crème et porter à ébullition en mélangeant. Servir le filet de veau tranché, nappé de la sauce et agrémenté des caprons et des œufs de truite.

Dos de chevreuil aux kumquats et aux épices

Préparation : 20 min

Marinade : 4 à 12 h



6 min



6 min



7 min

ingrédients

- 1 filet de dos de chevreuil de 1 kg environ (2 x 500 g)
- 12 kumquats
- 10 cl d'eau
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 poires
- 4 cuil. à soupe de sucre
- 1 noix de beurre
- 1 cuil. à soupe de féculé de maïs

marinade

- 1 l de vin rouge
- 1 oignon émincé
- 1 carotte en rondelles
- 1 cuil. à café de baies roses
- 1/2 cuil. à café d'épices à pain d'épices
- 1 pincée de girofle en poudre (ou 1 clou de girofle)
- 1 cuil. à café de sucre
- sel, poivre



1 La préparation de la marinade

Marinade : émincer les légumes. Couper les 6 premiers kumquats en 4. Mélanger tous les éléments de la marinade. Placer les dos de chevreuil dans la marinade et garder au frais 4 h minimum.

2 La préparation des ingrédients

Tailler les 6 autres kumquats en 4 et ne garder que la peau. La faire confire dans une casserole pendant 15 min avec l'eau et le sucre. Mettre de côté. Tailler les poires en 4. Égoutter le chevreuil et le ficeler comme un rôti. Filtrer la marinade en gardant le vin d'un côté et les légumes de l'autre.

3 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur, mettre l'huile et colorer les deux pièces de chevreuil. Les retirer et déglacer en versant 35 cl de la marinade. Laisser bouillir 2 min sans couvrir. Ajouter les poires, les légumes de la marinade et remettre la viande. Saler et poivrer. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir, sortir la viande et la garder au chaud sous une feuille d'aluminium.

Filtrer la sauce et mettre de côté les poires. Remettre à chauffer le jus. Ajouter le beurre puis la féculé en fouettant pour lier la sauce. Ajouter les kumquats confits et un peu du sirop de confisage. Servir les filets de chevreuil avec la sauce et des poires.

Fricassée de dinde

Préparation : 20 min

 14 min

 12 min

 15 min

ingrédients

- 1 cuisse de dinde de 1 kg en morceaux
- 1 gros oignon
- 125 g de champignons émincés
- 2 cuil. à soupe de farine
- 50 g de beurre
- 2 tasses à thé de bouillon de volaille
- 1 tasse à café de crème
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

Hacher l'oignon. Dans l'autocuiseur, faire fondre le beurre et colorer légèrement les morceaux de viande. Ajouter l'oignon, saupoudrer la farine en remuant. Verser le bouillon. Mettre les champignons, bien mélanger. Assaisonner.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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

3 La touche finale

Ouvrir. Incorporer la crème. Faire chauffer doucement et servir.



Variantes

Fricassée de veau Remplacer la dinde par 800 g d'épaule de veau en morceaux. Mouiller avec du bouillon de veau. - **Fricassée d'agneau** Remplacer la dinde par 800 g d'épaule d'agneau en morceaux. Mouiller avec de l'eau. - **Fricassée de poulet** Remplacer la dinde par 1 poulet de 1 kg en morceaux mouillé avec du bouillon de volaille.

Coquelets étuvés au vin jaune, pommes et épices

Préparation : 15 min

 13 min

 11 min

 15 min

ingrédients

- 2 coquelets
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 pomme à chair dure
- 1 cuil. à soupe de noix
- 10 cl (1 petit verre) de lait de coco
- 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre
- 2 tranches de pain d'épices (sans la croûte)
- 1/2 oignon
- 30 cl de vin jaune
- sel, poivre
- quelques copeaux de Comté affiné 18 mois minimum, pour décorer



1 La préparation des ingrédients

Peler et émincer l'oignon. Hacher grossièrement les noix. Peler la pomme, la couper en 8 et retirer les pépins.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur mettre l'huile et caraméliser légèrement l'oignon. Ajouter le gingembre puis la pomme. Déglacer avec le vin jaune. Ajouter le lait de coco, saler, poivrer et déposer les coquelets. Cuire 2 min sans couvrir.

Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. À la fin de la cuisson, éteindre la source de chaleur et laisser reposer 2 à 3 min. Ouvrir et retirer les coquelets.

3 La touche finale

Découper le pain d'épices en dés et l'ajouter à la sauce avant de la mixer. Ajouter les noix. Servir les coquelets nappés de la sauce et agrémentés de copeaux de Comté. Accompagner d'une purée de patate douce.

Wrap d'agneau

Préparation : 8 min

 11 min

 10 min

 12 min

ingrédients

- 4 tortillas (de blé)
- 700 g d'épaule d'agneau
- 1 oignon
- 12 mini carottes fanes
- 150 g de tomates cerises
- 400 g de pommes de terre rattes, petites
- 20 g de concentré de tomates
- 25 cl d'eau
- 1 bouquet garni
- 1/3 cuil. à café de purée d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

Tailler la viande en cubes de 4 cm de côté. Peler et émincer l'oignon. Laver et éplucher les carottes et les pommes de terre (les couper en 2 si elles sont un peu grosses).

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur et colorer la viande. Verser l'eau et gratter pour décoller les sucs de cuisson. Ajouter le concentré de tomate et mélanger. Ajouter tous les légumes, le bouquet garni et la purée d'ail. Assaisonner. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

3 La touche finale

À la fin de la cuisson, ouvrir, verser une louche du mélange viande, légumes, sauce au centre d'une tortilla, replier la partie du bas vers le haut (environ 1/3 de la hauteur) puis rabattre chacun des côtés vers le centre.

Présenter vos wraps dans des verres.

Couscous

Préparation : 45 min



30 min + 5 min



26 min + 5 min



33 min + 5 min

ingrédients

- 650 g de collier d'agneau coupé en tranches
- 2 cuisses de poulet coupées en 2
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 courgette en tronçons
- 2 carottes et 2 navets épluchés et en tronçons
- 1 branche de céleri
- 1 poivron émincé
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 60 g de pois chiches en conserve
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à soupe de "Ras-el-Hanout"
- 1 cuil. à café de harissa
- 80 cl d'eau
- 400 g de semoule à couscous
- sel, poivre de Cayenne



1 La préparation des ingrédients

Dans l'autocuiseur, mettre 3 cuil. à soupe d'huile et faire revenir les viandes. Ajouter l'oignon et l'ail, saupoudrer le "Ras-el-Hanout". Verser les tomates avec le jus. Ajouter carottes, navets, céleri, poivrons et 1 litre d'eau, assaisonner.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1^{er} temps indiqué. Mélanger la graine de couscous avec 5 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ouvrir et ajouter la courgette et les pois chiches égouttés. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2^e temps indiqué. Ouvrir, retirer et réserver la viande au chaud et les légumes dans leur bouillon. Prélever 2 louches de jus bouillant et les verser sur la semoule. Laisser reposer 5 min et égrainer à la fourchette.

Faire la sauce forte en mélangeant, 1 louche de bouillon de cuisson avec la cuillère à café de harissa. Présenter séparément viande et légumes, semoule et sauce forte et servir très chaud.

Chili con carne

Préparation : 35 min

 20 min

 18 min

 22 min

ingrédients

- 600 g de bœuf (paleron, gîte...)
- 1 poivron
- 2 oignons, 2 gousses d'ail
- 1/2 boîte de tomates pelées
- 250 g de haricots rouges en conserve (égouttés)
- 1 cuil. à soupe de cumin, de paprika
- quelques grains de coriandre écrasés
- 4 cuil. à soupe d'huile
- 30 cl d'eau
- sel, poivre de Cayenne



1 La préparation des ingrédients

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

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur, mettre l'huile et faire dorer légèrement la viande en remuant, ajouter les oignons, les poivrons puis l'ail, le cumin, le paprika, la coriandre, les tomates avec le jus, l'eau. Assaisonner. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

Ouvrir. Ajouter les haricots rouges égouttés et laisser mijoter doucement 15 min. Rectifier l'assaisonnement.

3 La touche finale

Servir. Vous pourrez décorer vos assiettes avec des tapas.

Préparation : 30 min



1 heure



50 min



1 h 05 min



Pot au feu

- 600 g de bœuf (paleron ou gîte et plat de côtes)
 - 200 cl d'eau
 - 2 poireaux
 - 4 carottes
 - 2 navets
 - 1 branche de céleri
 - 600 g de pommes de terre
 - 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
 - 1 bouquet garni
 - sel, poivre
- Dans l'autocuiseur, mettre l'eau et la viande. Porter à ébullition. écumer.
 - Éplucher et laver les légumes, sauf les pommes de terre, les couper en gros tronçons. Les rajouter dans l'autocuiseur avec le bouquet garni et l'oignon. Assaisonner.
 - Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
 - Cuire les pommes de terre à l'eau salée à part. Ouvrir, égoutter la viande, la servir entourée des légumes avec du gros sel, des cornichons et de la moutarde.
 - Servir le bouillon tel que, ou épaissi avec du tapioca ou du vermicelle (laisser bouillir 5 min à découvert).

Préparation : 30 min



32 min + 6 min



30 min + 6 min



36 min + 7 min



Choucroute

- 1.2 kg de choucroute cuite
 - 500 g de lard de poitrine fumée
 - 600 g de palette de porc fumée
 - 6 saucisses de Strasbourg
 - 1 saucisson à cuire
 - 25 cl de Riesling
 - 10 baies de genièvre
 - 1/2 bouillon cube de bœuf dans 25 cl d'eau
 - 600 g de petites pommes de terre
 - sel, poivre
- Dans l'autocuiseur mettre la moitié de la choucroute. Disposer dessus la poitrine, la palette, le saucisson et les baies de genièvre. Recouvrir avec le reste de choucroute. Verser le vin et le bouillon. Assaisonner. Cuire 1 min sans couvrir.
 - Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1^{er} temps indiqué.
 - Ouvrir, ajouter les pommes de terre pelées.
 - Refermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2^e temps indiqué.
 - Cuire les saucisses de Strasbourg à l'eau bouillante dans une casserole.
 - Ouvrir et servir bien chaud.

Souris d'agneau aux petits légumes

Préparation : 20 min



16 min + 7 min



15 min + 6 min



18 min + 8 min

ingrédients

- 4 petites souris d'agneau
- 5 cuil. à soupe huile d'olive
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 oignon blanc en dés
- 3 branches de thym ficelées
- 4 gousses d'ail nouveau non pelées
- 1 tomate coupée en dés
- 25 cl de vin blanc sec
- 25 cl d'eau chaude + 2 cuil. à café de bouillon de volaille en poudre
- 8 petits oignons nouveaux pelés avec 5 cm de tige
- 4 navets fanes pelés avec 2 cm de fane
- 12 carottes fanes pelées avec 2 cm de fane
- 12 pommes de terre grenaille grattées
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

Saler et poivrer les souris d'agneau de chaque côté et les frotter de cumin. Dans l'autocuiseur, mettre 2 cuil. à soupe d'huile et faire rissoler les souris 2 min de chaque côté à feu vif sans couvrir.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ajouter l'oignon, le thym et l'ail. Laisser fondre 1 min en remuant. Ajouter les dés de tomate et le vin blanc. Gratter bien les sucs de cuisson. Laisser réduire le vin 3 min sans couvrir. Ajouter le bouillon chaud. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1^{er} temps indiqué.

Ouvrir, retourner les souris et répartir tous les légumes dans l'autocuiseur. Saler légèrement. Verser 2 cuil. à soupe d'huile. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2^e temps indiqué.

Ouvrir, poser la viande et les légumes sur un plat chaud. Faire réduire le jus de cuisson de moitié sur feu vif sans couvrir. Ajouter 1 cuil. à soupe d'huile en fouettant et napper les souris avec cette sauce. Servir sans attendre.

Épaule d'agneau farcie aux morilles et sa semoule

Préparation : 30 min

 20 min

 19 min

 22 min

ingrédients

- 1 épaule d'agneau (raccourcie et désossée) de 1,3 kg environ
- 25 g de morilles déshydratées
- 30 g de beurre salé
- 1 cuil. à café de pâte de raifort (ou 1/2 cuil. à café de confit d'ail)
- 1/2 cuil. à café de fleur de sel
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 1 oignon
- 2 carottes
- 10 cl (1 petit verre) de vin blanc
- 20 + 20 cl d'eau
- 200 g de semoule à couscous
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

Émincer finement les carottes et l'oignon dans l'autocuiseur. Porter 20 cl d'eau à ébullition. Ajouter les morilles déshydratées et cuire 15 min sans couvrir. Égoutter. Mixer les morilles avec le beurre, la pâte de raifort, le poivre et 1/2 cuil. à café de fleur de sel. Ouvrir l'épaule d'agneau et pratiquer une incision dans l'épaisseur. Tartiner l'intérieur de beurre aux morilles. La rouler pour former un rôti et la ficeler.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur, mettre l'huile et colorer l'épaule sur toutes les faces. Retirer. Déglacer avec le vin et bien gratter les sucs de cuisson, puis ajouter les légumes. Replacer l'épaule. Ajouter l'eau, le sel et le poivre. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

Mettre la semoule dans un saladier. Prélever le jus de cuisson bouillant pour mouiller la semoule à hauteur. Laissez reposer 3 min. Servir l'épaule et la semoule dans un plat, accompagner de jus de cuisson.

Tajine d'agneau aux abricots et aux figes

Préparation : 30 min

 16 min

 15 min

 18 min

Origine du tajine

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



ingrédients

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

1 La préparation des ingrédients

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

2 La pré-cuisson

Faire chauffer à feu vif l'huile dans l'autocuiseur et faire revenir les morceaux d'agneau.

Ajouter les oignons émincés et laisser dorer, puis mettre l'ail haché, le cumin, la cannelle, le gingembre, le safran, le sel et le poivre. Bien mélanger. Ajouter les aubergines, les abricots et les figes égouttés. Verser 50 cl d'eau.

3 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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

Poule au pot

Préparation : 30 min

 55 min

 50 min

 1 heure

ingrédients

- 1 poule de 1,2 kg
- 200 cl d'eau
- 2 poireaux
- 4 carottes
- 2 navets
- 1 branche de céleri
- 600 g de pommes de terre
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

pour la farce

- 100 g de mie de pain
- le foie de la volaille
- 10 cl de crème
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 cuil. à soupe de persil
- 1 œuf
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

Préparer la farce en mixant les ingrédients.

Dans l'autocuiseur, mettre l'eau et la poule farcie. Porter à ébullition. Écumer. Éplucher et laver les légumes, sauf les pommes de terre, les couper en gros tronçons. Les rajouter dans l'autocuiseur avec le bouquet garni et l'oignon. Assaisonner.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Cuire les pommes de terre à l'eau salée à part. Ouvrir, égoutter la viande, la servir entourée des légumes avec du gros sel, des cornichons et de la moutarde.

3 La touche finale

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

Blanquette de veau

Préparation : 20 min

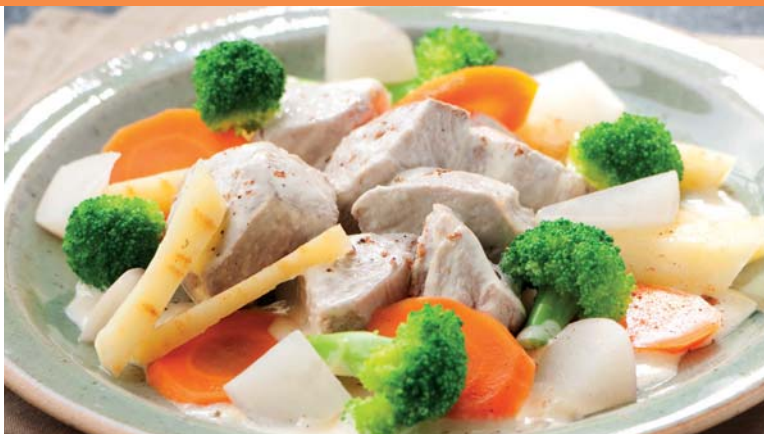
 20 min

 18 min

 22 min

ingrédients

- 800 g d'épaule de veau
- 1 oignon piqué d'un clou de girofle
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 bouquet garni
- 100 cl d'eau
- 4 cuil. à soupe de crème
- 30 g de beurre
- 1/2 jus de citron
- 50 g de Sauceline®
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

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

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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

3 La touche finale

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

Bœuf bourguignon

Préparation : 20 min

 33 min

 30 min

 36 min

ingrédients

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



1 La préparation des ingrédients

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

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ajouter la farine, le concentré de tomates et le vin. Faire cuire 5 min sans couvrir, à feu doux, en remuant. Ajouter les autres ingrédients. Remettre les lardons. Bien gratter les sucs de cuisson. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

3 La touche finale

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

Daube de bœuf aux carottes

Préparation : 40 min
+ 24 h de marinade

 1 heure

 50 min

 1 h 10

ingrédients

- 800 g de bœuf lardé (paleron, jumeau...)
- 50 cl de vin blanc sec
- 5 cl de Cognac
- 1 pied de porc blanchi
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 500 g de carottes
- 1 bouquet garni
- 1 clou de girofle
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

L'astuce

Le paleron : c'est le roi des plats mijotés. Sa texture et son goût sont irremplaçables.



1 La préparation de la marinade

La veille, faire mariner la viande avec Cognac, vin blanc, oignons émincés, ail, bouquet garni, sel, poivre, clou de girofle et 2 cuil. à soupe d'huile. Égoutter la viande.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur faire colorer la viande sur toutes les faces dans l'huile chaude. Ajouter les oignons de la marinade, laisser dorer. Mettre le pied de porc coupé en deux. Verser la marinade. Porter à ébullition 2 min sans couvrir et ajouter les carottes émincées en rondelles. Assaisonner. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

3 La touche finale

Ouvrir, retirer le pied de porc, le désosser, le hacher grossièrement et le remettre dans l'autocuiseur. Mélanger délicatement. Découper la viande. Servir avec la garniture et le jus.

Filet de bœuf

Préparation : 10 min



15 min



14 min



16 min

L'astuce 

Pour une cuisson saignante :
réduire le temps de
cuisson de 2 min.

ingrédients

- 1 beau filet de bœuf de 1/1,2 kg environ
- 800 g de petites pommes de terre épluchées
- 3 cuil. à soupe d'huile
- 25 cl d'eau
- 1 cuil. à café rase de gros sel
- 1 bouquet garni
- poivre

1 La préparation des ingrédients

Faire chauffer l'huile dans l'autocuiseur. Colorer le filet sur chaque face. Le retirer. Faire colorer les pommes de terre à la place du filet. Verser l'eau et bien gratter les sucs de cuisson. Replacer la viande dans l'autocuiseur, ajouter le bouquet garni et assaisonner.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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

3 La touche finale

À la fin de la cuisson, ouvrir l'autocuiseur. Emballer le filet d'aluminium (idéalement, le placer au four à 50°C/55°C environ) ; il va terminer sa cuisson tout doucement et devenir bien tendre. Laisser les pommes de terre au chaud dans l'autocuiseur feu éteint.



Filet de bœuf rôti et écrasé de pommes de terre à la truffe

Préparation : 15 min

 16 min

 15 min

 17 min

ingrédients

- 1 beau filet de bœuf de 1,1 kg environ
- 1,2 kg de pommes de terre pour purée
- 30 g de truffes
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc
- 25 cl d'eau
- 1 cuil. à café rase de gros sel
- 1 bouquet garni
- 60 g + 25 g de beurre salé
- 125 g de crème fraîche épaisse
- 8 cl de crème liquide
- poivre du moulin, fleur de sel

L'astuce

Pour une cuisson saignante : réduire le temps de cuisson de 2 minutes.

1 La préparation des ingrédients

Peler les pommes de terre et les couper en morceaux. Dans l'autocuiseur, mettre l'huile et colorer le filet sur chaque face. Le retirer. Déglacer avec le vin et bien gratter les sucs de cuisson. Ajouter l'eau, les pommes de terre, le gros sel et le bouquet garni. Poser le rôti sur les pommes de terre.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Emballer le rôti de papier aluminium (idéalement, le placer au four à 50°C/55°C environ) ; il va terminer sa cuisson tout doucement. Retirer les pommes de terre avec une écumoire et les placer dans un saladier. Faire réduire le jus de cuisson.

En parallèle, ajouter 60 g de beurre et la crème épaisse aux pommes de terre cuites. Réserver quelques fines lamelles de truffe pour décorer les assiettes. Râper le reste sur les pommes de terre. Écraser à la fourchette. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre. Ajouter le reste de beurre à la sauce et un peu de crème liquide. Fouetter. Servir le filet de bœuf avec la purée parfumée et la sauce.



Rôti de veau aux 3 moutardes

Préparation : 25 min

 20 min

 18 min

 22 min

ingrédients

- 1 rôti de veau de 800 g
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 cuil. à soupe de crème
- 1 grand verre de vin blanc
- 15 cl d'eau et 1 cuil. à café de bouillon en poudre
- 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuil. à soupe de moutarde forte
- 1 cuil. à soupe de moutarde à l'estragon
- 2 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

Piquer le rôti de bâtonnets d'ail.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur, chauffer l'huile et colorer le rôti sur toutes ses faces. Ajouter les carottes et les oignons émincés. Laisser dorer. Assaisonner. Verser le vin blanc et le bouillon et cuire 1 min sans couvrir. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

Ouvrir. Retirer le rôti et la garniture. Porter le jus de cuisson à ébullition, ajouter la crème. Laisser mijoter 3 minutes, puis incorporer les moutardes en fouettant. Ne plus faire bouillir.

3 La touche finale

Découper le rôti, napper de sauce et servir.

Préparation : 20 min



14 min



16 min

18 min



Estouffade de porc au miel

- 1 kg d'échine de porc en cubes
- 100 g de petits lardons
- 1 oignon
- 1 cuil. à soupe de farine
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 2 cuil. à soupe de miel
- 1 verre de vin rouge
- 1 verre d'eau
- 4 feuilles de sauge
- 1 branche de thym
- 1 branche de laurier
- sel, poivre

- Éplucher et hacher l'oignon.
- Dans l'autocuiseur, faire colorer dans l'huile chaude les cubes de viande et les saupoudrer de farine. Ajouter les lardons, les oignons et les laisser revenir. Assaisonner et ajouter le miel. Verser le vin et l'eau. Cuire 2 min sans couvrir.
- Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir l'autocuiseur et servir.

Préparation : 5 min



10 min



11 min

12 min



Poulet basquaise

- 4 cuisses de poulet
- 20 cl d'eau
- 200 g de concassé de tomates en conserve
- 200 g de poivrons émincés
- 1 oignon
- 1/3 de cuil. à café de purée d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- piment d'Espelette
- sel, poivre

- Couper en deux chaque cuisse et inciser la peau à 2 endroits. Émincer l'oignon. Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur. Colorer la viande sur toutes les faces. La retirer.
- Remplacer par les poivrons, l'oignon, le concassé et l'eau. Mélanger en grattant bien les sucs de cuisson. Assaisonner. Ajouter l'ail, remettre le poulet et mélanger.
- Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir et servir accompagné de frites par exemple.

Préparation : 25 min



14 min



12 min



15 min



Navets farcis

- 8 petits navets violets
- 200 g de farce à tomate
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 branche de persil haché
- 50 g de beurre
- 2 verres de bouillon de volaille
- sel, poivre, 1 pincée de sucre

- Peler et creuser les navets côté tige. Mélanger l'ail et le persil hachés à la farce. Assaisonner. Remplir les navets de farce.
- Dans l'autocuiseur, mettre le beurre. Saupoudrer le sucre. Disposer les navets. Verser le bouillon. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir et servir.



Variante

Oignons farcis Remplacer les navets par des oignons rouges. Les blanchir avant de les creuser.

Préparation : 10 min



26 min



24 min



29 min



Rôti de porc

- 1 rôti de porc de 700 g
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 50 cl d'eau
- sel, poivre

- Piquer le rôti avec une gousse d'ail (si vous le souhaitez). Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur et colorer le rôti sur toutes ses faces. Assaisonner. Ajouter l'oignon coupé en morceaux, laisser dorer. Ajouter le thym, le laurier et la gousse d'ail non pelée. Verser l'eau.
- Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir l'autocuiseur. Découper le rôti en tranches et servir avec le jus de cuisson à part.

Ossobucco

Préparation : 20 min

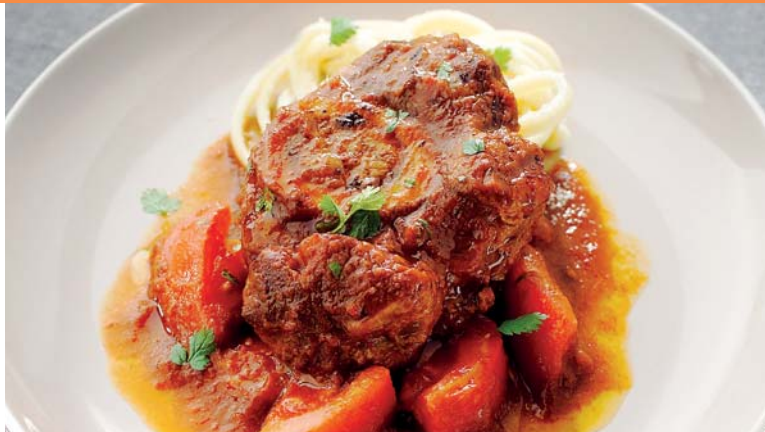
 20 min

 18 min

 22 min

ingrédients

- 4 tranches de jarret de veau de 200 g
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 50 g de farine
- 4 tomates
- 20 cl de vin blanc
- 30 cl de bouillon de volaille
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate
- persil haché
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

Peler et épépiner les tomates. Hacher les oignons et l'ail. Assaisonner et bien fariner les tranches de jarret.

Dans l'autocuiseur, mettre l'huile et faire colorer la viande des 2 côtés, ajouter les oignons, laisser dorer. Ajouter les tomates, l'ail, le concentré, verser le vin blanc, le bouillon, assaisonner. Cuire 1 min sans couvrir.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir. Présenter les ossobucco avec la sauce et la garniture, parsemer de persil haché.

3 La touche finale

Servir accompagné de spaghetti et de parmesan râpé.

Petit salé aux lentilles

Préparation : 15 min

 1 h + 20 min



50 min + 18 min

 1 h 05 min
+ 22 min

ingrédients

- 1 kg de petit salé
- 250 g de lentilles vertes
- 2 oignons pelés piqués d'un clou de girofle
- 2 carottes pelées, émincées
- 3 gousses d'ail pelées
- 1 bouquet garni
- 1 l d'eau
- 25 cl de vin blanc
- 3 baies de genièvre
- 1 noix de beurre
- poivre



1 La préparation des ingrédients

Dans l'autocuiseur, mettre le petit salé, le recouvrir d'eau froide et porter à ébullition 10 min sans couvrir. Égoutter et rincer la viande. Jeter l'eau.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Remettre 1 l d'eau, le vin blanc, ajouter les légumes (sauf les lentilles), la viande, les épices et le bouquet garni. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1^{er} temps indiqué.

Ouvrir et ajouter les lentilles dans le liquide de cuisson. Porter à ébullition sans couvrir pendant quelques minutes. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2^e temps indiqué.

3 La touche finale

Ouvrir, égoutter les lentilles, les mettre dans un saladier, ajouter le beurre et remuer. Remettre la viande dans le liquide de cuisson sans couvrir, pour la réchauffer et servir le tout arrosé de bouillon. Accompagner de moutarde et de cornichons.

Potée

Préparation : 15 min

 38 min

 35 min

 42 min

ingrédients

- 800 g de petit salé
- 400 g de poitrine de porc salée
- 4 tranches de jambon cru
- 1/2 chou
- 4 carottes
- 4 navets
- 4 pommes de terre
- 1 bouquet garni
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 noix de beurre
- poivre



L'astuce

Le chou est très riche en acide folique ou vitamine B9, cuit de cette manière il sera bien digeste.

1 La préparation des ingrédients

Faire tremper les viandes quelques heures dans l'eau froide pour les déssaler.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans l'autocuiseur, mettre 1,5 l d'eau et les viandes (sauf le jambon cru). Porter à ébullition et écumer. Ajouter l'oignon et l'ail épluchés. Éplucher le chou et le couper en 4, éplucher les carottes, les navets et les rajouter dans l'autocuiseur ainsi que le bouquet garni. Poivrer. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

Cuire les pommes de terre à part. Faire sauter les tranches de jambon à la poêle avec une noix de beurre.

3 La touche finale

Ouvrir, présenter sur un plat les légumes avec le petit salé, la poitrine de porc et les tranches de jambon. Servir très chaud.

Navarin d'agneau

Préparation : 25 min



11 min + 8 min



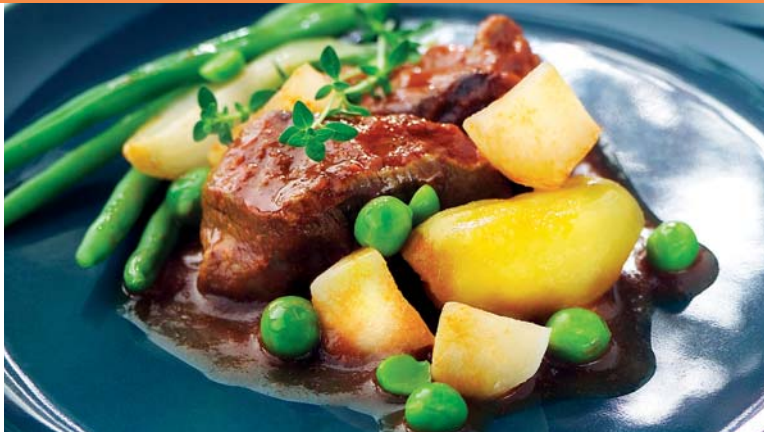
10 min + 7 min



12 min + 9 min

ingrédients

- 500 g d'épaule d'agneau désossée
- 500 g de collier d'agneau désossé
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 100 g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 2 cuil. à soupe de farine
- 1 botte de carottes
- 1 botte de navets nouveaux
- 1 botte de petits oignons nouveaux
- 100 g de haricots verts
- 100 g de petits pois surgelés
- 8 petites pommes de terre nouvelles
- 60 cl d'eau
- 1 bouquet garni
- persil haché
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients et la pré-cuisson

Couper la viande en cubes de 7 cm. Hacher l'oignon et l'ail. Peler et nettoyer tous les légumes.

Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur et colorer la viande. Ajouter l'oignon et laisser dorer. Saupoudrer de farine en remuant. Verser l'eau et remuer pour décoller les sucs de cuisson. Ajouter le concentré de tomates, l'ail et le bouquet garni. Assaisonner. Mélanger bien. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1^{er} temps indiqué.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

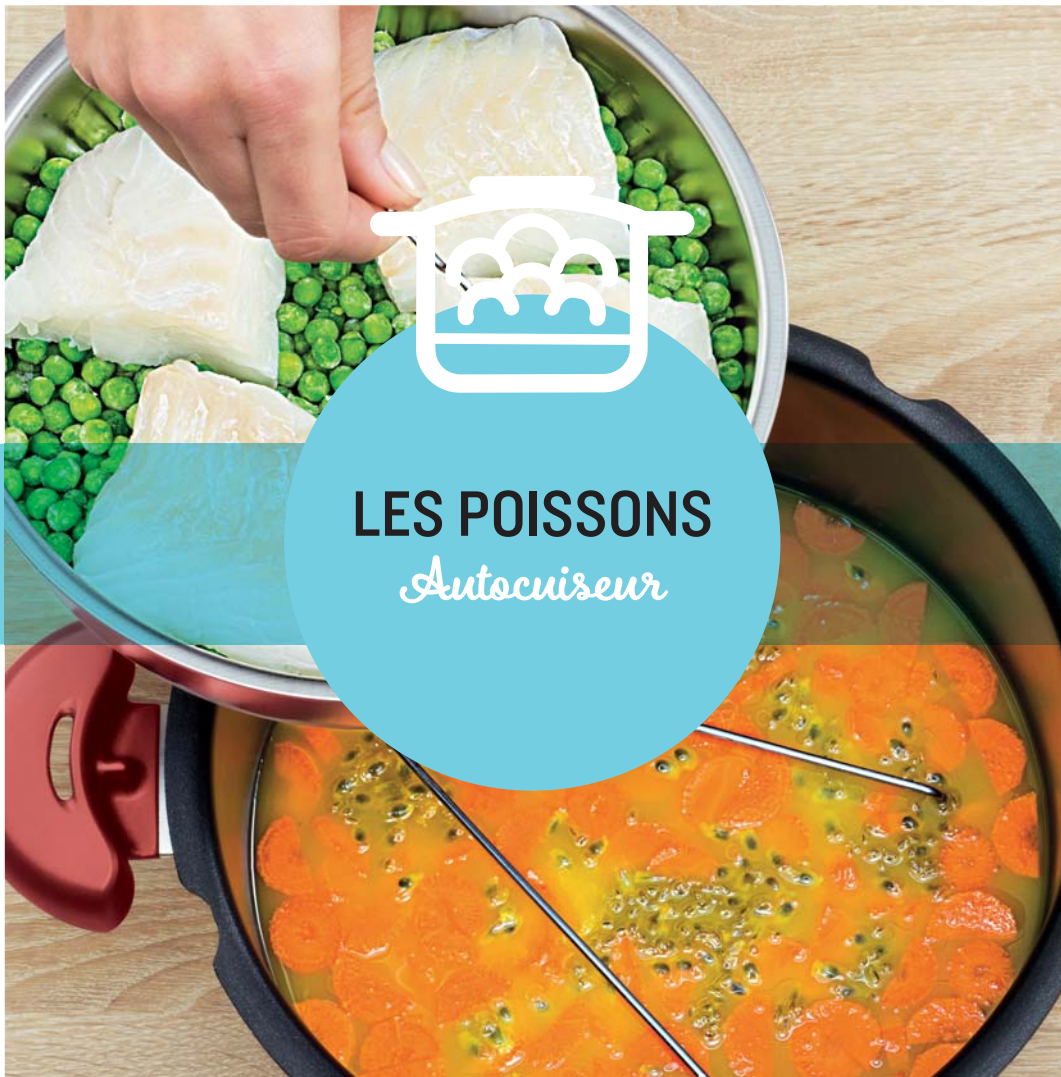
Ouvrir et rajouter tous les légumes. Refermer l'autocuiseur. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2^e temps indiqué.

3 La touche finale

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



LES POISSONS
Autocuiseur



Préparation : 15 min



10 min



11 min



12 min



L'astuce

Poisson-légumes et sauce en une seule cuisson !

Pavé de saumon et pois gourmands

- 300 g de pois gourmands surgelés
 - 4 pavés de saumon de 120 g
 - 100 g de lardons fumés
 - 20 cl de vin rouge
 - 1/2 bouillon cube dans 40 cl d'eau
 - 3 cuil. à soupe de féculé
 - 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
 - sel, poivre
- Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur et colorer les lardons en remuant. Ajouter le vin et le bouillon. Laisser chauffer 2 min sans couvrir et bien décoller les sucs de cuisson.
 - Placer les pois gourmands dans le panier vapeur et déposer les pavés sur les pois. Assaisonner. Disposer le trépied et le panier vapeur dans l'autocuiseur.
 - Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
 - Ajouter la féculé dans le jus bouillant en remuant, rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

Préparation : 10 min



10 min



9 min



10 min



L'astuce

Il est possible d'utiliser toutes sortes de poissons pour cette recette.

Petits flans de saumon

- 300 g de filets de saumon
 - 2 jaunes d'œufs
 - 10 cl de crème
 - 20 g de beurre
 - 75 cl d'eau
 - sel, poivre
- Mettre dans le bol d'un robot les filets de saumon. Mixer en incorporant la crème et les jaunes d'œufs. Saler, poivrer. Garnir 4 ramequins beurrés avec la préparation. Les couvrir d'un morceau de papier aluminium et les mettre dans le panier vapeur.
 - Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur et disposer le trépied et le panier vapeur.
 - Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
 - Démouler chaque flan sur assiette et servir accompagné d'une salade verte.

Dos de cabillaud orange-passion et petits légumes

Préparation : 10 min



5 min + 6 min



4 min + 5 min



5 min + 6 min

ingrédients

- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 carottes (400 g)
- 60 cl de jus d'orange
- 2 fruits de la passion
- 1 cuil. à café rase de cumín en poudre
- sel fin
- 400 g de petits pois frais ou surgelés
- 4 portions de cabillaud (600 g)



1 La préparation des ingrédients

Éplucher, laver et couper les carottes. Ouvrir en deux et vider les fruits de la passion pour récupérer le jus et les graines.

2 La pré-cuisson

Dans l'autocuiseur sur feu doux, verser l'huile d'olive, faire revenir les carottes sans coloration. Ajouter le cumín, puis le jus d'orange et le jus de passion. Saler. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1^{er} temps indiqué. Ouvrir. Disposer le trépied.

3 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Dans le panier, verser les petits pois et poser dessus les 4 portions de cabillaud préalablement badigeonnées d'un filet d'huile d'olive et de sel fin. Disposer le panier sur le trépied. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2^e temps indiqué. Ouvrir et servir à l'assiette.

Le mot du chef



David Zuddas

C'est le jus de cuisson qui parfume le cabillaud. Vous pouvez utiliser un autre jus de fruits ou de légumes et d'autres épices.

Turbot aux abricots secs et petits pois

Préparation : 10 min

 17 min

 16 min

 19 min

L'astuce 

Pour une version plus exotique,
remplacer 10 cl d'eau par
10 cl de lait de coco.



ingrédients

- 1 turbot de 1,2 kg, préparé en 4 pavés avec peau
- 1 belle échalote
- 3 cuil. à soupe d'huile végétale
- 12 abricots secs
- 3 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 cuil. à soupe de confiture d'abricot
- 20 cl de vin blanc
- 50 cl d'eau
- 600 g de petits pois surgelés
- sel, poivre

1 La préparation des ingrédients

Dans l'autocuiseur mettre l'huile et colorer le turbot en 2 fois. Retirer. Déglacer avec le vin et bien gratter tous les sucs de cuisson. Laisser réduire sans couvrir et filtrer. Éplucher et émincer l'échalote.

Remettre le vin filtré dans l'autocuiseur. Ajouter l'échalote, la confiture, le raifort et la sauce soja. Laisser mijoter 5 min sans couvrir. Ajouter l'eau et les abricots. Mélanger.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Mettre les petits pois dans le panier vapeur. Poser les 4 morceaux de poisson sur les petits pois en veillant à ce que les parties les moins épaisses du poisson soient au centre du panier. Assaisonner.

Disposer le trépied et le panier dans la sauce. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir et servir.

Lieu noir, duo de carottes et petites bulles

Préparation : 15 min



5 min + 4 min



4 min + 3 min



5 min + 4 min

ingrédients

- huile d'olive (3 cl)
- 5 carottes (500 g)
- 6 carottes jaunes (500 g)
- 60 cl d'eau pétillante
- 3 pincées de sel fin
- 4 dos de lieu noir (600 g)
- 2 cuil. à soupe de crème épaisse
- 2 cuil. à soupe de cerfeuil haché



1 La préparation des carottes

Éplucher, laver et couper les carottes en rondelles.

2 La pré-cuisson

Dans l'autocuiseur, verser l'eau pétillante, l'huile d'olive, le sel et les carottes. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1^{er} temps indiqué.

3 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ouvrir, ajouter la crème, mélanger, disposer le trépid et le panier vapeur garni des dos de lieu salés. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2^e temps indiqué.

4 La touche finale

Ajouter le cerfeuil haché dans les carottes, vérifier l'assaisonnement puis servir en assiette creuse.

Le mot du chef



David Zuddas

Le bicarbonate facilite la cuisson des légumes en fixant la couleur. Il est présent dans de nombreuses eaux minérales pétillantes.

Papillotes de poisson aux petits légumes

Préparation : 10 min

 9 min

 8 min

 10 min

ingrédients

- 4 petits filets de poisson (maxi 120 g)
- 200 g de carottes râpées ou courgettes ou champignons émincés (ou 200 g du mélange des 3 légumes)
- 1 échalote hachée
- 1 jus de citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche (option)
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

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

2 La cuisson des papillotes

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

Servir aussitôt les papillotes.

Préparation : 10 min



6 min



7 min



8 min



Petits bocaux d'œufs et polenta

- 4 petits ramequins
- 4 gros œufs
- 70 g de polenta
- 20 cl d'eau
- 14 cl de lait
- 14 cl de crème liquide
- 20 g de beurre
- 1 petit pot d'œufs de truite
- 1 citron
- sel, poivre

● Dans l'autocuiseur mettre la polenta, l'eau, le lait et la crème. Assaisonner. Faire chauffer sans couvrir, à feu moyen puis doux, sans cesser de remuer et jusqu'à ce que la polenta devienne épaisse et crémeuse. Ajouter le jus du citron et les œufs de truite.

● Beurrer les ramequins et répartir la polenta. Former un puits. Casser un œuf dans chaque puits. Assaisonner.

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

● Laisser tiédir 1 min avant de sortir les ramequins.

Préparation : 10 min



8 min



9 min



10 min



Papillotes de filet de saumon aux pointes d'asperges

- 4 petits filets de saumon (maxi 120 g)
- 20 pointes d'asperges vertes
- 1 échalote hachée
- 1 jus de citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 75 cl d'eau
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche (option)
- sel, poivre

● Disposer au centre de 4 feuilles de papier cuisson (ou sulfurisé), les pointes d'asperges vertes, saler, poivrer. Déposer le filet pardessus et arroser de jus de citron et d'un filet d'huile. Assaisonner. Ajouter éventuellement la crème. Refermer bien les papillotes et les ranger dans le panier vapeur.

● Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier vapeur. Veiller à ce que les papillotes ne touchent pas le couvercle. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.

● Servir aussitôt les papillotes.

Filet de lotte à l'américaine

Préparation : 5 min

 4 min

 3 min

 4 min

ingrédients

- 4 morceaux de lotte (environ 900 g sans peau)
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl d'eau
- 1 cuil. à soupe de concentré de tomate
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de sauce crustacés surgelée ou 1/2 boîte de bisque de homard
- 4 cuil. à soupe de Cognac
- 1 cuil. à soupe d'estragon haché
- 1 échalote
- sel, poivre



L'astuce

Ajoutez une dose de safran et une pointe de piment d'Espelette pour exciter les saveurs de ce joli plat.

1 La préparation des ingrédients

Découper les filets de lotte en tronçons de 5 cm. Hacher finement l'échalote. Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur et faire revenir les morceaux de lotte sans couvrir.

Ajouter l'échalote. Laisser suer, flamber avec le Cognac.

Verser le vin blanc et l'eau. Cuire 1 min sans couvrir.

Mettre le concentré de tomate et la sauce crustacés puis assaisonner.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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

3 La touche finale

Ouvrir, présenter la lotte et la sauce. Parsemer d'estragon ciselé. Servir chaud.

Préparation : 15 min



9 min



10 min



10 min



Flans de thon aux olives

- 1 boîte de thon au naturel de 200 g
- 10 olives noires hachées
- 3 œufs
- 2 cuil. à soupe de crème liquide
- 2 cuil. à soupe de fines herbes hachées
- sel, poivre
- 75 cl d'eau
- 30 g de beurre

- Dans le bol d'un robot mixer les œufs avec la crème. Ajouter le thon émietté, les olives et assaisonner. Rajouter les fines herbes hachées.
- Verser dans 4 ramequins préalablement beurrés. Couvrir d'une feuille de papier aluminium et mettre les ramequins dans le panier.
- Verser 75 cl d'eau dans le fond de l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier.
- Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Démouler et servir les flans tièdes ou froids.

Préparation : 15 min



7 min



8 min



8 min



Crème d'avocat

- 100 g (10 cl) de lait
- 100 g (10 cl) de crème
- 1 avocat mûr
- 2 œufs
- 1/2 jus de citron
- sel, poivre
- 100 g de crevettes cuites décortiquées
- 1 petite boîte de miettes de crabe
- 1 tomate coupée en petits dés
- 4 mouillettes de pain grillé
- quelques feuilles de salade

- Mixer le lait, la crème, l'avocat coupé en cubes, les œufs, le sel et le poivre. Ajouter le jus de citron.
- Répartir les miettes de crabe dans le fond de 4 ramequins puis ajouter la préparation. Couvrir d'une feuille de papier aluminium puis déposer dans le panier.
- Dans l'autocuiseur, verser 75 cl d'eau, disposer le trépied et le panier. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Décorer avec les crevettes, les dés de tomate, la salade et les mouillettes. Déguster bien frais.

Lotte, petits légumes et écrasé de pommes de terre

Préparation : 20 min



10 min + 3 min



9 min + 3 min



11 min + 3 min

ingrédients

- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 blanc de poireau émincé (100 g)
- 2 échalotes (80 g)
- 2 carottes (150 g)
- champignons de Paris (300 g)
- 2 feuilles de laurier
- 3 pincées de sel fin
- vin blanc (10 cl)
- eau (3 dl)
- 5 pommes de terre (500 g)
- lotte (4 pièces préparées sans peau)

L'astuce

On peut ajouter des herbes fraîches hachées dans le bouillon de légumes.



1 La préparation des légumes

Éplucher, laver et couper finement les légumes.

2 La pré-cuisson

Dans l'autocuiseur, faire suer sans coloration avec l'huile d'olive, échalotes, poireau et carottes. Ajouter vin blanc, eau, laurier, champignons et sel. Laisser chauffer 3 minutes sans couvrir. Mettre les pommes de terre dans le panier vapeur, disposer le trépied et le panier dans l'autocuiseur. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 1^{er} temps indiqué.

3 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ouvrir, débarrasser les pommes de terre dans un saladier et écraser avec un filet d'huile d'olive, saler si besoin. Mettre la lotte dans le panier vapeur, saler. Disposer le trépied et le panier dans l'autocuiseur. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le 2^e temps indiqué. Servir à l'assiette.

Préparation : 30 min



3 min



3 min



3 min



Moules marinières

- 2 kg de moules
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 10 cl d'eau
- 10 cl de vin blanc
- 50 g de beurre
- thym, laurier

● Gratter et laver les moules. Hacher les échalotes et l'ail. Dans l'autocuiseur, mettre le beurre et faire suer les échalotes. Verser l'eau et le vin blanc. Ajouter l'ail, le thym et le laurier. Porter à ébullition 1 min sans couvrir, puis mettre les moules.

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

● Ouvrir et servir.

Préparation : 10 min



11 min



10 min



12 min



Thon à la niçoise

- 4 pavés de thon de 120 g
- 1 boîte 1/2 de tomates pelées
- 1 douzaine d'olives noires
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 6 cuil. à soupe de vin blanc
- 1 oignon
- basilic ciselé
- sel, poivre

● Faire chauffer l'huile à feu vif dans l'autocuiseur et saisir les pavés de thon sur les 2 faces. Les retirer et les réserver sur une assiette sous une feuille de papier aluminium. Ajouter l'oignon haché, la boîte de tomates égouttées et les olives. Verser le vin blanc, saler, poivrer. Cuire 2 min sans couvrir.

● Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir, remettre le thon fermer et cuire 5 min à feu mini.

● Ouvrir et servir parsemé de basilic.

Préparation : 30 min



3 min



3 min



3 min



Moules au curry

- 2 kg de moules
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 10 cl d'eau
- 10 cl de vin blanc
- 50 g de beurre
- 10 cl de crème
- thym, laurier
- 1 cuil. à café de curry

- Gratter, laver et égoutter les moules. Hacher les échalotes et l'ail. Dans l'autocuiseur, mettre le beurre et faire suer les échalotes. Verser l'eau et le vin blanc. Ajouter l'ail, le thym et le laurier. Porter à ébullition 1 min sans couvrir puis mettre les moules.
- Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir et retirer les moules à l'aide d'une écumoire. Les réserver au chaud. Dans le liquide, mélanger 10 cl de crème et une cuillère à café de poudre de curry. Faire bouillir et réduire d'un tiers. Vérifier l'assaisonnement.

Préparation : 10 min



6 min



7 min



7 min



Quenelles de brochet au safran

- 4 quenelles de brochet
- 10 cl d'eau
- 150 g de coulis de tomates
- 50 g de bisque de homard
- 1 cuil. à soupe rase de ketchup
- 5 cl de vin blanc
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 dose de safran en poudre
- 1/2 oignon doux
- 1 petite carotte
- sel, poivre

- Peler et émincer l'oignon. Peler la carotte et la couper en 4 dans la longueur puis l'émincer.
- Dans l'autocuiseur, mettre l'huile et faire caraméliser les légumes, ajouter le safran et le ketchup. Déglacer avec le vin en grattant bien les sucs de cuisson.
- Ajouter le coulis de tomates, la bisque et l'eau. Assaisonner avec sel et poivre. Mélanger. Poser les quenelles dans la sauce.
- Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir et servir les quenelles nappées de la sauce et accompagnées d'un bon riz sauvage parfumé avec un zeste d'orange.

Tourteau en crème marinière

Préparation : 30 min



13 min



14 min



14 min

ingrédients

- 2 beaux tourteaux de 800 g chacun environ
- 10 cl de vin blanc sec
- 25 cl + 25 cl d'eau
- 100 g d'échalotes
- 20 g de beurre salé
- 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuil. à soupe d'estragon ciselé
- 25 cl de crème liquide 35% M.G.
- sel, poivre



1 La préparation des ingrédients

Peler et ciseler les échalotes et les faire cuire dans l'autocuiseur avec de l'huile sans couvrir jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Ajouter le beurre. Quand il crépite, ajouter le vin et laisser réduire de moitié. Ajouter 25 cl d'eau et 2/3 de l'estragon ciselé. Poivrer légèrement (ne pas saler).

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Poser les tourteaux, pattes en dessous, sur ce bouillon. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Sortir les tourteaux. Ajouter 25 cl d'eau et laisser réduire. Défaire les tourteaux en conservant le jus, le corail et les laitences. Réserver dans le jus de cuisson. Émietter la chair des tourteaux et des pattes très finement, et mettre de côté. Il ne doit rester aucune coquille dans les miettes de tourteau. Réduire le jus de cuisson et compléter avec la crème et un peu d'eau, pour obtenir 70 cl de crème. Mixer finement.

3 La touche finale

Répartir les miettes de tourteau dans des assiettes. Verser dessus le bouillon. Agrémenter du reste d'estragon et de quelques petites gouttes d'une huile d'olive ou de noisette.



LES DESSERTS
Autocuiseur



Préparation : 15 min



9 min



10 min



10 min



Compote de fruits frais

- 1,5 kg de fruits
- 100 g de sucre
- 50 cl d'eau
- Couper les fruits en cubes.
- Dans l'autocuiseur, mettre les fruits avec le sucre et l'eau.
- Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Mouliner ou mixer la compote. Servir tiède ou froide.

Préparation : 15 min



9 min



10 min



10 min



Compote de fruits secs

- 800 g de fruits secs mélangés (pruneaux dénoyautés, figes sèches, raisins secs, abricots secs)
- 100 g de sucre
- 50 cl d'eau
- 1 zeste de citron
- 100 g d'amandes effilées grillées
- Tremper les fruits secs 2 h dans de l'eau tiède puis égoutter.
- Dans l'autocuiseur, mettre les fruits avec le sucre et l'eau.
- Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Mouliner ou mixer la compote. Servir tiède ou froide et ajouter 100 g d'amandes effilées grillées.

Crème caramel au beurre salé

Préparation : 15 min

 7 min

 8 min

 8 min

ingrédients

- 40 cl de lait
- 1 gousse de vanille
- 100 g de sucre
- 3 œufs

pour le caramel

- 3 cuil. à soupe de sucre
- 2 cuil. à soupe d'eau
- 50 g de beurre salé



1 La préparation des ingrédients

Fendre la gousse de vanille en 2 dans sa longueur et gratter les graines dans le lait. Battre les œufs entiers dans un saladier. Ajouter le lait vanillé et bien mélanger au fouet. Ajouter le sucre.

2 La préparation du caramel




Faire le caramel dans une casserole : faire bouillir l'eau et le sucre et quand le caramel commence à colorer, le retirer du feu et ajouter le beurre salé. Répartir le caramel dans le fond de 4 petits ramequins. Verser la préparation sur le caramel. Couvrir de petits morceaux de papier aluminium et mettre les ramequins dans le panier.

3 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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



L'astuce

Préparer cette recette dans un moule familial type moule à manquer de 16 cm de diamètre : rajouter un œuf et 10 cl de lait à la recette et cuire  : 15 min ou   : 17 min.

Fondants au chocolat

Préparation : 15 min



8 min



7 min



9 min

ingrédients

- 40 g de chocolat noir 70%
- 40 g de beurre
- 1 œuf + 1 jaune
- 2 x 20 g de sucre
- 15 g de farine
- 8 g de Maïzena®

1 La préparation des ingrédients

Détourner 4 petits morceaux de chocolat et faire fondre le reste avec le beurre au bain-marie. Bien mélanger les jaunes et 20 g de sucre avec un batteur pendant 5 min. Lorsque le mélange a blanchi, ajouter délicatement en les tamisant la farine et la Maïzena®. Ajouter le mélange chocolat fondu-beurre.

Monter les blancs en neige puis ajouter les 20 g de sucre restant. Mélanger délicatement les blancs avec la pâte et répartir dans 4 ramequins (au 2/3). Enfoncer un petit morceau de chocolat au centre de la pâte.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

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

3 La touche finale

Démouler les fondants chauds.



Préparation : 10 min



7 min



8 min



8 min



Crème à l'orange

- 3 œufs
 - 100 g de sucre en poudre
 - 50 cl de jus d'orange
 - zeste d'une orange
 - caramel liquide (prêt à l'emploi ou fait-maison)
- Battre les œufs entiers dans un saladier. Mettre le zeste d'une orange dans le jus d'orange et ajouter le tout aux œufs. Bien mélanger au fouet. Ajouter le sucre.
 - Faire un caramel ou verser le caramel prêt à l'emploi (environ 0,5 cm d'épaisseur) dans le fond de 4 petits ramequins. Retirer le zeste d'orange puis verser la préparation. Recouvrir de petits morceaux de papier aluminium.
 - Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et placer le panier vapeur contenant les 4 ramequins.
 - Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
 - Démouler bien froid et servir.

Préparation : 10 min



7 min



8 min



8 min



Crème viennoise

- 3 œufs
 - 100 g de sucre en poudre
 - 50 cl de lait
 - 1 gousse de vanille
 - caramel liquide (prêt à l'emploi ou fait-maison)
- Fendre la gousse en deux et gratter les graines. Battre les œufs entiers dans un saladier. Mettre la gousse, les graines de vanille et le caramel dans le lait et ajouter le tout aux œufs. Bien mélanger au fouet. Ajouter le sucre. Retirer la gousse de vanille puis verser la préparation dans 4 petits ramequins. Recouvrir de petits morceaux de papier aluminium.
 - Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier vapeur contenant les 4 ramequins.
 - Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
 - Démouler bien froid et servir.

Papillotes de fruits

Préparation : 20 min



6 min



7 min



7 min

ingrédients

- 2 pommes Golden
- 1 orange
- 1 mandarine
- 1 kiwi
- 1 poire bien mûre
- 6 fraises
- 15 cl de coulis d'abricot ou de fruits rouges
- 2 paquets de sucre vanillé
- 4 cuil. à café de sucre en poudre
- 75 cl d'eau



1 La préparation des ingrédients

Peler, équeuter les fruits. Couper les pommes et la poire en morceaux. Couper le kiwi en rondelles, les fraises en 2, l'orange et la mandarine en 1/2 quartiers. Les disposer sur 4 feuilles de papier cuisson. Répartir le sucre vanillé et le sucre dans les papillotes et les fermer.

2 La cuisson des papillotes

Verser 75 cl d'eau dans l'autocuiseur, disposer le trépied et le panier vapeur. Mettre les papillotes dans le panier. Les papillotes de doivent pas toucher le couvercle.

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

3 La touche finale

Servir bien frais en décorant d'un trait de coulis de fruits.

Coings confits aux épices

**Préparation : 20 min
+ 1 heure de repos**

 **4 min + 10 min**

 **4 min + 11 min**

 **4 min + 11 min**

ingrédients

- 1,5 kg de coings

sirop

- 130 g de grenadine
- 30 cl d'eau
- 4 clous de girofle
- 10 grains de genièvre
- 10 grains de poivre
- 10 graines de coriandre
- 1 orange coupée en quatre

L'astuce

À servir tiède ou refroidi avec une glace et une madeleine par exemple.



1 La préparation du sirop

Dans l'autocuiseur, verser tous les éléments du sirop et cuire 4 minutes. Ouvrir, filtrer pour retirer les grains. Couper l'orange en très petits dés.

2 Votre autocuiseur s'occupe de tout

Ajouter 1,5 kg de coings épluchés, lavés, coupés en 4 pour ôter le cœur puis recouper en morceaux. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Ouvrir et laisser reposer 1 heure dans l'autocuiseur.

3 La touche finale

Égoutter pour récupérer un peu de sirop de cuisson. Écraser les coings.

Le mot du chef


David Zuddas

Une recette qui met en avant un fruit peu commun à la saveur unique et raffinée.
Une idée originale pour accompagner viandes froides et charcuteries.

Préparation : 15 min



10 min



9 min



10 min



L'astuce

Pour plus de gourmandise, ajouter du chocolat fondu.

Ananas rôti aux épices

- 1 ananas
 - 60 g de sucre
 - 2 gousses de vanille
 - 1 cuil. à soupe de coriandre en grains
 - 1 cuil. à soupe de poivre mignonnette
 - 2 pincées de cannelle en poudre
 - 35 cl de jus d'ananas
 - 10 cl + 35 cl d'eau
- Retirer la peau, les yeux et le cœur de l'ananas. Le couper en cubes.
 - Dans l'autocuiseur, mettre le sucre et 10 cl d'eau et réaliser un caramel sur feu vif sans couvrir.
 - Ajouter l'ananas et laisser rôtir quelques minutes sans couvrir. Fendre les gousses de vanille en 2 et gratter les graines. Ajouter les épices et mélanger. Verser le jus d'ananas et 35 cl d'eau.
 - Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué.
 - Ouvrir et retirer les cubes d'ananas et laisser le jus réduire de moitié sur feu moyen, sans couvrir.

Préparation : 15 min



10 min



9 min



10 min



Poires pochées au vin

- 4 poires bien mûres
 - 1 jus de citron
 - 40 cl de vin rouge doux
 - 100 g de sucre en poudre
 - 100 g de raisins secs
 - 1 paquet de sucre vanillé
- Peler les poires en conservant la queue. Découper le fond afin qu'elles se tiennent debout. Les badigeonner de citron. Placer les poires dans le panier vapeur.
 - Dans l'autocuiseur, verser le vin et ajouter le sucre, les raisins et la vanille. Faire bouillir 10 min sans couvrir. Rajouter 75 cl d'eau dans l'autocuiseur et disposer le panier directement sur le fond sans le trépied.
 - Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire selon le temps indiqué. Vérifier la cuisson des poires en les piquant avec la pointe d'un couteau qui doit s'enfoncer facilement.
 - Ouvrir et sortir le panier et laisser le jus réduire de moitié. Servir nappé du jus de cuisson.

LÉGUMES (FRAIS)

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

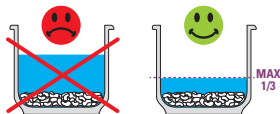
VAPEUR

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



IMMERSION

Ingrédient dans l'eau et sans panier.



LÉGUMES SECS

IMMERSION

Sans panier.



Artichauts entiers (frais) - fonds (surgelés)	20 min	30 min
Asperges blanches (immersion)	5 min	5 min
Aubergines pelées émincées (3 mm)	4 min	4 min
Betteraves rouges coupées en 4 (immersion)	27 à 36 min (suivant grosseur)	30 à 40 min (suivant grosseur)
Bettes en tronçons (1 cm)	8 min	9 min
Blancs de poireaux entiers	7 min	8 min
Brocolis en bouquets	3 min	3 min
Carottes en rondelles (3 mm)	5 min	5 min
Céleri rave émincé (immersion)	6 min	7 min
Champignons émincés (immersion)	3 min	3 min
Chou vert émincé (immersion)	7 min	8 min
Choux Bruxelles	6 min	7 min
Chou fleur en bouquets	6 min	8 min
Courgettes en rondelles (3 mm)	3 min	3 min
Endives coupées en 2	14 min	16 min
Épinards	3 min	3 min
Fenouil en lamelles	6 min	7 min
Haricots verts fins	5 min	6 min
Navets en cubes	5 min	6 min
Petits oignons grelots	7 min	8 min
Petits pois	3 min	3 min
Poivrons coupés en 2	6 min	7 min
Pommes de terre moyennes coupées en 2	9 min	10 min
Potiron en morceaux	5 min	8 min
Flageolets	32 min	35 min
Lentilles vertes	14 min	15 min
Pois cassés	15 min	17 min

RIZ*

IMMERSION

Sans panier.



* temps de cuisson indiqué pour un riz type cuisson traditionnelle en casserole de 20 min.

	QUANTITÉ D'EAU	QUANTITÉ DE RIZ	TEMPS DE CUISSON	
2 PERSONNES	400 ml / 2 verres	125 g / 1 verre		
4 PERSONNES	800 ml / 4 verres	250 g / 2 verres	5 min	6 min
6 PERSONNES	1 L / 5 verres	375 g / 3 verres		

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

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

VIANDES / POISSONS



						
	FRAIS	SURGELÉS	FRAIS	SURGELÉS	FRAIS	SURGELÉS
Cailles : 4	5 min	14 min	5 min	12 min	6 min	15 min
Canette (1,5 kg)	27 min	1 h06	20 min	1 h	30 min	1 h12
Coquelets : 2 (1 kg)	16 min	33 min	15 min	30 min	18 min	36 min
Darnes de saumon : 4 (0,6 kg)	4 min	7 min	4 min	6 min	4 min	7 min
Filet mignon de porc	21 min	40 min	19 min	36 min	23 min	44 min
Filet mignon de veau	13 min	22 min	12 min	20 min	14 min	24 min
Filets de lotte (0,6 kg)	4 min	7 min	3 min	6 min	4 min	7 min
Gigot d'agneau (1,3 kg)	38 min	1 h17	35 min	1 h10	42 min	1 h24
Lapin (1,5 kg en morceaux)	17 min	33 min	16 min	30 min	19 min	35 min
Paupiettes de veau : 4	9 min	18 min	8 min	x	10 min	x
Poulet (1,35 kg)	23 min	1 h	20 min	55 min	25 min	1 h05
Rôti de boeuf (1 kg)	15 min	28 min	15 min	25 min	17 min	30 min
Rôti de porc (1 kg)	32 min	50 min	30 min	45 min	36 min	54 min
Rôti de veau (1 kg)	18 min	33 min	17 min (rosé)	30 min	20 min	36 min
Souris d'agneau : 2 (0,65 kg)	21 min	38 min	19 min	x	23 min	x
Steaks de thon : 4 (0,6 kg)	6 min	9 min	6 min	8 min	7 min	10 min

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

INDEX ALPHABÉTIQUE

A

Aioli de légumes	19
Ananas rôti aux épices	95

B

Blancs de poulet aux petits légumes	43
Blanquette de panais à la vanille	20
Blanquette de veau	61
Bœuf bourguignon	62
Boulgour, menthe, coriandre et fruits secs	32
Bourguiburger	41

C

Carottes au cumin	21
Champignons à la grecque	21
Chili con carne	55
Chou chinois, sauce soja	17
Choucroute	56
Cocotte de céréales	34
Cocotte de légumes, Morteau et paprika	37
Cocotte de volaille, gingembre et citron vert	36
Coings confits aux épices	94
Compote de chou rouge aux châtaignes	22
Compote de fruits frais	88
Compote de fruits secs	88
Coquelés étuvés au vin jaune, pommes et épices	52
Courgettes farcies à la graine de couscous	27
Couscous	54
Crème d'avocat	82
Crème à l'orange	92
Crème caramel au beurre salé	89
Crème viennoise	92
Curry de légumes	23

D

Dal de lentilles aux noix de macadamia	31
Daube de bœuf aux carottes	63
Délice de chou, sésame et sauce soja	17
Dos de cabillaud orange-passion et petits légumes	76
Dos de chevreuil aux kumquats et aux épices	50

E

Épaule d'agneau farcie aux morilles et sa semoule	58
Estouffade de porc au miel	68

F

Filet de bœuf	64
Filet de bœuf rôti et écrasé de pommes de terre à la truffe	66
Filet de lotte à l'américaine	81
Filet mignon de porc	43
Filet mignon de veau à la crème de gruyère	42
Filets de volailles à la sauce tomate	44
Flans de thon aux olives	82
Fondants au chocolat	90
Fricassée de dinde	51

H

Haricots verts à l'italienne	24
------------------------------	----

L

Lapin au vin blanc	46
Lentilles vertes, petits légumes et chorizo	30
Lieu noir, duo de carottes et petites bulles	78
Lotte, petits légumes et écrasé de pommes de terre	83

M

Magret de canard à l'orange	47
Magrets de canard aux fruits de la passion	48
Médallions de volailles farcis à la pâte de dattes	45
Méli-mélo de légumes et huile de noisette	18
Mignon de porc aux panais	40
Mignon de veau pommes-poire	46
Mignon de veau, sauce aux huîtres et topinambour	49
Moules au curry	85
Moules marinières	84

N

Navarin d'agneau	73
Navets farcis	69

O

Osso bucco	70
------------	----

P

Papillotes de filet de saumon aux pointes d'asperges	80
--	----

Papillotes de fruits	93
Papillotes de poisson aux petits légumes	79
Papillotes de volaille au curry	39
Pavé de saumon et pois gourmands	74
Petit salé aux lentilles	71
Petits bocaux d'œufs et polenta	80
Petits flans de saumon	74
Petits pois à la paysanne	24
Pilons de poulet au safran	44
Poires pochées au vin	95
Pommes de terre à la provençale	25
Pot au feu	56
Potage aux petits légumes	12
Potée	72
Poule au pot	60
Poulet au miel	42
Poulet basquaise	68

Q

Quenelles de brochet au safran	85
--------------------------------	----

R

Risotto au curry	28
Risotto au thé fumé et cèpes	29
Risotto d'épeautre	28
Risotto et dés de volaille	27
Rôti de porc	69
Rôti de veau aux 3 moutardes	67

S

Soupe à l'oignon	11
Soupe de butternut à la noix de muscade	9
Soupe d'été au concombre	13
Soupe indienne au lait de coco	14
Souris d'agneau aux petits légumes	57

T

Tajine d'agneau aux abricots et aux figues	59
Terrine de foie gras	38
Thon à la niçoise	84
Tian aux légumes de Provence	19
Tourteau en crème marinière	86
Turbot aux abricots secs et petits pois	77

V

Velouté de potiron	10
--------------------	----

W

Wrap d'agneau	53
---------------	----

INDEX PAR CATÉGORIE DE PLAT

LES SOUPES

Potage aux petits légumes	12
Soupe à l'oignon	11
Soupe de butternut à la noix de muscade	9
Soupe d'été au concombre	13
Soupe indienne au lait de coco	14
Velouté de potiron	10

LES LÉGUMES

Aïoli de légumes	19
Blanquette de panais à la vanille	20
Carottes au cumin	21
Champignons à la grecque	21
Chou chinois, sauce soja	17
Compote de chou rouge aux châtaignes	22
Curry de légumes	23
Déllice de chou, sésame et sauce soja	17
Haricots verts à l'italienne	24
Méli-mélo de légumes et huile de noisette	18
Petits pois à la paysanne	24
Pommes de terre à la provençale	25
Tian aux légumes de Provence	19

LES CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS

Boulgour, menthe, coriandre et fruits secs	32
Cocotte de céréales	34
Courgettes farcies à la graine de couscous	27
Dal de lentilles aux noix de macadamia	31
Lentilles vertes, petits légumes et chorizo	30
Risotto au curry	28
Risotto au thé fumé et cèpes	29
Risotto d'épeautre	28
Risotto et dés de volaille	27

LES VIANDES

Blancs de poulet aux petits légumes	43
Blanquette de veau	61
Bœuf bourguignon	62

Bourguiburger	41
Chili con carne	55
Choucroute	56
Cocotte de légumes, Morteau et paprika	37
Cocotte de volaille, gingembre et citron vert	36
Coquelès étuvés au vin jaune, pommes et épices	52
Couscous	54
Daube de bœuf aux carottes	63
Dos de chevreuil aux kumquats et aux épices	50
Épaule d'agneau farcie aux morilles et sa semoule	58
Estouffade de porc au miel	68
Filet de bœuf	64
Filet de bœuf rôti et écrasé de pommes de terre à la truffe	66
Filet mignon de veau à la crème de gruyère	42
Filets de volailles à la sauce tomate	44
Filet mignon de porc	43
Fricassée de dinde	51
Lapin au vin blanc	46
Magret de canard à l'orange	47
Magrets de canard aux fruits de la passion	48
Médillons de volailles farcis à la pâte de dattes	45
Mignon de porc aux panais	40
Mignon de veau pommes-poire	46
Mignon de veau, sauce aux huîtres et topinambour	49
Navarin d'agneau	73
Navets farcis	69
Ossobuco	70
Papillotes de volaille au curry	39
Petit salé aux lentilles	71
Pilons de poulet au safran	44
Pot au feu	56
Potée	72
Poule au pot	60
Poulet au miel	42
Poulet basquaise	68

Rôti de porc	69
Rôti de veau aux 3 moutardes	67
Souris d'agneau aux petits légumes	57
Tajine d'agneau aux abricots et aux figues	59
Terrine de foie gras	38
Wrap d'agneau	53

LES POISSONS

Crème d'avocat	82
Dos de cabillaud orange-passion et petits légumes	76
Filet de lotte à l'américaine	81
Flans de thon aux olives	82
Lieu noir, duo de carottes et petites bulles	78
Lotte, petits légumes et écrasé de pommes de terre	83
Moules au curry	85
Moules marinières	84
Papillotes de filet de saumon aux pointes d'asperges	80
Papillotes de poisson aux petits légumes	79
Pavé de saumon et pois gourmands	74
Petits bocaux d'œufs et polenta	80
Petits flans de saumon	74
Quenelles de brochet au safran	85
Thon à la niçoise	84
Tourteau en crème marinière	86
Turbot aux abricots secs et petits pois	77

LES DESSERTS

Ananas rôti aux épices	95
Compote de fruits frais	88
Compote de fruits secs	88
Coings confits aux épices	94
Crème à l'orange	92
Crème caramel au beurre salé	89
Crème viennoise	92
Fondants au chocolat	90
Papillotes de fruits	93
Poires pochées au vin	95

SEB - 21261 SELONGEY CEDEX - RCS B 302 412 226

Dépôt légal : 2^e trimestre 2016

ISBN : 978-2-37247-022-3

Tous droits réservés

Date de l'achèvement du tirage : avril 2016

Conception et réalisation graphique

NATIVE COMMUNICATIONS

Crédits photographiques recettes - Stylisme

Marielys LORTHIOS pour Photographic

Marc VUILLERMOZ - Studio SEB Rumilly

Retouches : Cédric BABEL - Studio SEB Rumilly

Styliste culinaire : Dorothée ECHASSOUS - Studio Noël BOUCHUT

Guy RENAUX - Studio Guy RENAUX

MediaShare

Recettes

Jacques LAINE

Stéphanie BITEAU - Cookcooning

Alban RAPEZZI

Xavier BRIGNON - Pâtissier

David ZUDDAS

Imprimé en Turquie

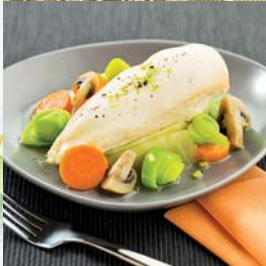
Ömür Printing

Beysan Sanayi Sitesi

Birlik Caddesi no 20

34524 Beylikdüzü

Istanbul / Turquie



BON APPÉTIT

Tefal®

Réf. 1520004046

