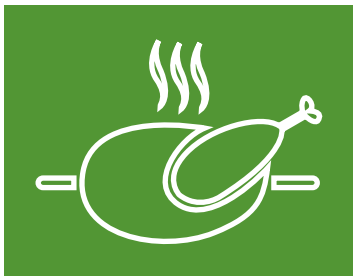


 **Manuel d'utilisation**
Cuiseur programmable 3D

LIVRE DE RECETTES



newchef[®]
TU ALIADO EN LA COCINA



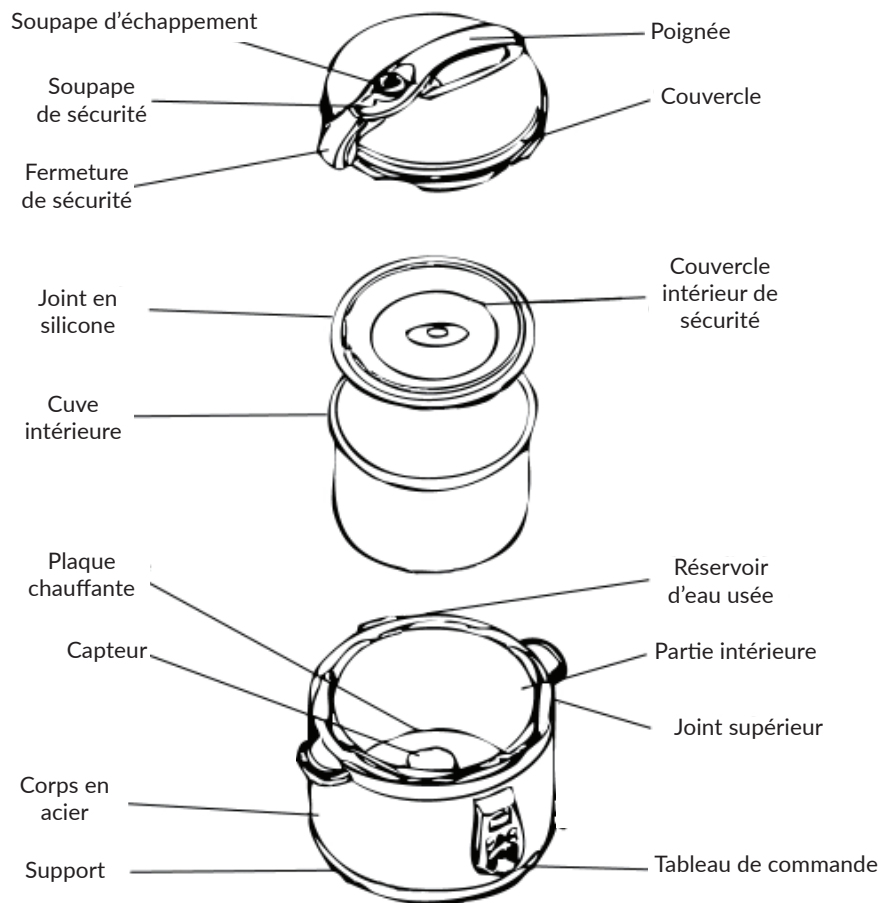
AVANT DE CUISINER

- Lisez attentivement les instructions contenues dans ce manuel.
- N'immergez aucune des parties électriques de l'autocuiseur dans du liquide.
- L'appareil ne peut être utilisé par des enfants.
- Veillez à ne pas allumer le dispositif si l'une de ses parties est endommagée.
- Les accessoires doivent être utilisés exclusivement avec l'autocuiseur électrique, toute autre utilisation pourrait leur occasionner des dommages irréparables.
- Veillez à ne pas exposer l'appareil au soleil ou à d'autres éléments climatiques.
- N'utilisez pas l'autocuiseur électrique sur ou près de sources de chaleur, telles que des fours, des plaques de cuisson ou des plaques en vitrocéramiques, au risque de l'endommager.
- N'utilisez pas l'autocuiseur électrique à des fins différentes de celles indiquées dans ce manuel.
- Ne vous approchez pas de la soupape d'échappement lorsque la vapeur s'en échappe, elle sera très chaude et vous risqueriez de vous blesser.
- Ne dépassez pas les limites maximales indiquées à l'intérieur de la cuve de cuisson.
- Conservez ce manuel pour toute consultation ultérieure.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

- Écran de contrôle numérique automatique à 4 chiffres
- Capacité : 6 litres
- Puissance électrique : 1000W
- Alimentation électrique : 230V-50Hz
- Programmable 24 heures
- Conserve la chaleur pendant 24 heures
- Fonction réchauffer
- Système à double pression (cuisson à haute, à basse pression, ou sans pression).
- Réglage automatique de la température
- Mémoire de programmation lors des coupures de courant
- Auto-détection de dysfonctionnement ou d'erreur
- 10 modes de cuisson différents
- Laquage anti-brûlure
- Cuve anti-adhérente facile à nettoyer.
- Effet pressurisation : les aliments cuisent dans leur jus, ce qui leur donne plus de saveurs.
- L'appareil comporte 8 systèmes de sécurité.
- Faible consommation d'énergie

PARTIES ET ACCESSOIRES



Verre doseur



Grille

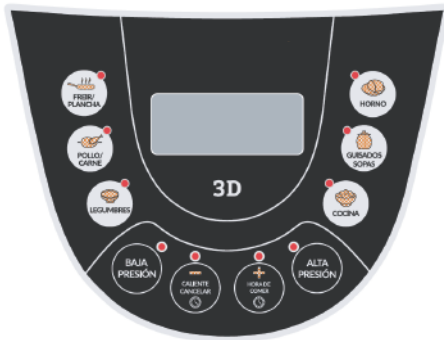


Louche



Câble

TABLEAU DE COMMANDES



PLAQUE/FRITURE: Appuyez une fois sur le bouton puis sélectionnez le Mode Gril, cuisson sans pression. Idéal pour les plats de cuisson à feu doux, telles que les «tortillas», les poêlées, etc. Le Mode Gril ne permet pas de sélectionner le type de pression, en revanche vous pouvez choisir le temps de cuisson. Pour activer le Mode Friture, appuyez deux fois sur le bouton, incorporez les aliments et l'huile en suivant la recette. Ces modes de cuissons s'utilisent avec le couvercle de l'autocuiseur ouvert.



FOUR: Sélectionnez le Mode Four, cuisson sans pression, pour les grillades et les plats au four. Il est possible de sélectionner le temps de cuisson.



CUISSON: Sélectionnez le Mode Cuisson, choisissez la pression et le temps de cuisson. Il s'agit d'un mode générique qui remplace la cuisine traditionnelle à la casserole.



POULET/VIANDE: Mode préconfiguré pour la préparation de viandes. Sélectionnez le type de pression en fonction du plat : haute pression pour les viandes qui requièrent un temps de cuisson plus long et *pression basse* pour les viandes nécessitant un temps de cuisson plus court.



RAGOÛTS/SOUPES: Mode préconfiguré pour la préparation de ragoûts (pression basse) et de soupes (haute pression). Sélectionnez le type de pression en fonction du plat.



LÉGUMINEUSES: Mode préconfiguré, sélectionnez le type de pression en fonction du plat. Ce mode s'utilise généralement avec une pression élevée.



HEURE DU REPAS +: Appuyez sur ce bouton pour activer la fonction de programmation du repas, ou pour augmenter le temps de cuisson et/ou de programmation.








CHAUD, ANNULER -: Ce bouton vous permet d'activer manuellement la fonction 'chaud', d'arrêter la cuisson à tout moment et de sélectionner un temps de cuisson et/ou de programmation moins long.

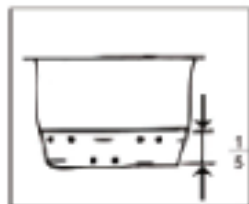
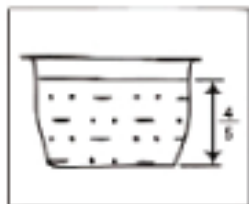


HAUTE ET BASSE PRESSION: Ces boutons servent à choisir le type de pression une fois le mode de cuisson sélectionné. Les soupes et les plats en sauce se préparent généralement avec la pression haute. En revanche, la pression basse est plus adaptée à la préparation des ragoûts ou des plats sans sauce.

COMMENT CUISINER

Cuisiner avec l'autocuiseur est très simple. Vous n'avez qu'à y introduire les ingrédients, programmer l'appareil en suivant la recette. L'autocuiseur cuira automatiquement vos plats et les conservera au chaud jusqu'à ce que vous les serviez. **Comment cuisiner avec l'autocuiseur:**

1. Ouvrez le couvercle en le faisant tourner jusqu'au bout dans le sens des aiguilles d'une montre, puis soulevez-le tel qu'indiqué sur l'image ci-contre.
2. Introduisez tous les ingrédients dans la cuve intérieure, ainsi que les accessoires nécessaires le cas échéant.
3. Placez la cuve contenant les aliments à l'intérieur de l'autocuiseur (la cuve doit être dans l'autocuiseur pour toute cuisson) tel qu'indiqué sur l'image ci-contre. Ensuite, placez le couvercle et faites-le tourner jusqu'au bout dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre, à l'inverse du dessin ci-haut.
4. Sélectionnez le mode de cuisson en suivant la recette. Une fois le mode sélectionné, choisissez le temps de cuisson (indiqué dans la recette) et le temps. Pour sélectionner le temps, servez-vous du bouton  qui permet d'augmenter les minutes de cuisson une par une, d'une à 180 minutes, et du bouton , qui permet de diminuer le temps de cuisson. Il est recommandé de suivre le temps de cuisson indiqué dans les recettes. Cela dit si vous n'êtes pas satisfait à 100% du résultat obtenu, vous pouvez modifier le temps de cuisson en augmentant ou en diminuant le temps indiqué dans la recette afin de préparer les plats selon votre goût. Si vous vous perdez dans ces différentes étapes, attendez quelques secondes que le processus de cuisson s'active. Un tiret s'affichera alors sur l'écran en clignotant, appuyez sur  pour annuler et recommencer.
5. Une fois le temps de cuisson sélectionné, choisissez le type de pression. Sélectionnez la pression haute à l'aide du bouton  pour une cuisson rapide, ou la pression basse avec le bouton  pour la préparation de ragoûts. Dans tous les cas, suivez les instructions indiquées dans les recettes.
6. Les modes four, gril et friture, fonctionnent par défaut sans pression. Vous ne pourrez donc pas sélectionner de pression. Pour un résultat optimal, il est conseillé de retirer le bouchon de la soupape. Dans tous les cas, veillez à suivre les instructions indiquées dans chacune des recettes.



Attention ! Pour tout type de liquide, veillez à ne pas dépasser les limites maximales indiquées à l'intérieur de la cuve, particulièrement en cas de cuisson avec pression (notamment à haute pression).

Une fois le mode, le temps de cuisson et la pression (si nécessaire) sélectionnés, l'autocuiseur commence la cuisson. Dans un premier temps, les aliments sont détectés automatiquement et chauffés. Il s'agit de la première étape du processus de cuisson. Les aliments doivent en effet être préchauffés avant le temps de cuisson réel que vous aurez programmé.

L'autocuiseur détecte la quantité d'aliments à cuire, c'est pourquoi il vous suffit de programmer le temps indiqué dans la recette sans tenir compte du nombre de portions. Pendant cette étape, le temps sélectionné s'affichera sur l'écran, ainsi qu'un tiret qui clignotera jusqu'à ce que la température visée soit atteinte et que les aliments chauffent. Pendant la cuisson, le tiret cessera de clignoter et le temps restant s'affichera en faisant un décompte des minutes s'écoulant du temps programmé.



L'autocuiseur émet 3 bips lorsqu'il termine la cuisson. Le signal lumineux et la fonction 'chaud' s'activent alors sans limite de temps afin de conserver les aliments au chaud jusqu'à ce qu'ils soient servis. (Ce mode ne se désactivera que si vous appuyez sur le bouton Annuler). La fonction 'chaud' permet aussi de réchauffer les aliments sans les cuire davantage.

Pour ouvrir le couvercle de l'autocuiseur une fois la cuisson terminée, vérifiez qu'il n'y ait pas de pression à l'intérieur de celle-ci (sinon l'autocuiseur bloquera l'ouverture du couvercle de sécurité). Avant de l'ouvrir, placez la soupape d'échappement en position ouverte afin d'expulser toute la vapeur contenue dans l'autocuiseur. Suivez les indications figurant sur l'image ci-contre.



COMMENT PROGRAMMER L'AUTOUISEUR

Programmez l'autocuiseur pour que vos plats soient prêts à une heure donnée:

1. Appuyez sur le bouton « HEURE DU REPAS »  et indiquez dans combien d'heures vous souhaitez manger. Afin de sélectionner l'heure du repas, vous devrez signaler à l'autocuiseur le nombre d'heures restantes avant de servir les aliments. Attention, il s'agit du temps restant avant le repas, et non de l'heure à laquelle vous comptez manger. L'heure du repas se programme avec le bouton  par intervalles de 10 minutes et jusqu'à 24 heures.
2. Sélectionnez le mode, le temps de cuisson et le type de pression, tel qu'indiqué dans le paragraphe précédent.

L'autocuiseur calcule automatiquement à quel moment la cuisson doit commencer pour que le repas soit prêt à l'heure programmée. Si le temps de cuisson est supérieur au temps restant avant l'heure programmée, l'autocuiseur commencera automatiquement le cycle de cuisson, pour se rapprocher au maximum de l'heure du repas sélectionnée.

Il est important de programmer l'autocuiseur au moins deux heures à l'avance.

En cas de coupure de courant pendant la cuisson ou le mode veille de l'autocuiseur, celui-ci mémorisera le programme configuré, ce qui lui permettra de reprendre le processus à l'étape où il l'avait laissé une fois l'électricité revenue.

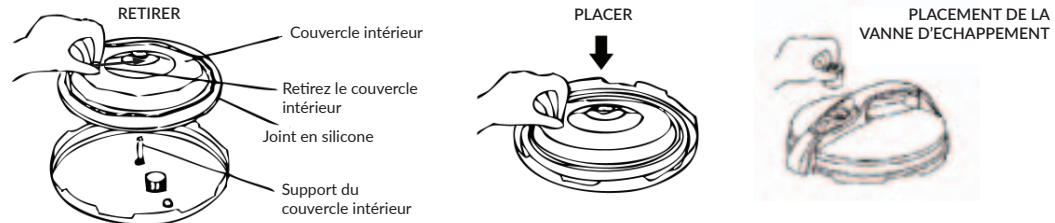
L'autocuiseur comporte une fonction 'chaud', qui s'active automatiquement une fois la cuisson terminée, et qui permet de conserver les aliments au chaud sans limite de temps, et sans les cuire davantage, jusqu'à ce que vous appuyiez sur le bouton ANNULER. Souvenez-vous de désactiver cette fonction lorsque vous avez terminé d'utiliser l'autocuiseur.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

La cuve de l'autocuiseur comporte une surface particulièrement anti-adhérente faite de PTFE. Ce matériau lui apporte des propriétés anti-adhérentes considérables qui facilitent le nettoyage au point que l'usage de tampon à récurer ou de tout autre type d'abrasifs n'est pas nécessaire pour nettoyer la cuve. Cela dit, celle-ci est adaptée aux machines à laver.

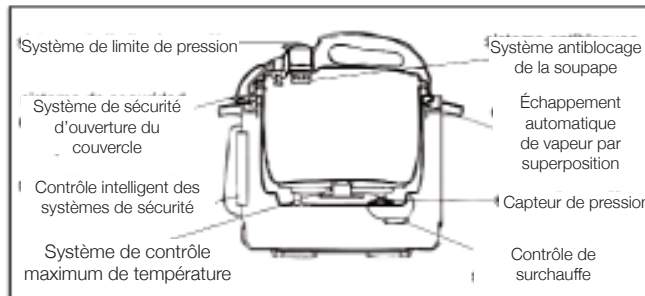
En dehors de la cuve, les éléments en contact direct avec la nourriture doivent aussi être nettoyés : le couvercle intérieur, le couvercle, le joint en silicone, et la soupape d'échappement. Ils doivent être nettoyés avec de l'eau et du savon à l'aide d'une éponge ou d'un tampon à récurer si nécessaire.

Pour retirer le couvercle intérieur et le joint en silicone, tirez sur le support se trouvant au centre du couvercle intérieur, vous pourrez alors retirer facilement le joint. Il est important de le nettoyer après chaque utilisation, afin de ne pas imprégner les plats préparés avec l'autocuiseur du goût ou de l'odeur des aliments cuisinés antérieurement.

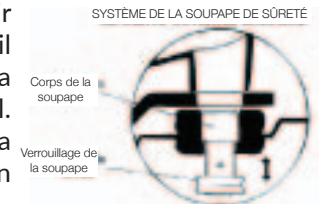


Il est important de maintenir le filtre de sécurité et la soupape d'échappement propres afin de ne jamais bloquer la sortie de la vapeur, et de pouvoir ainsi ouvrir l'autocuiseur quand vous le souhaitez.

Ses systèmes de sécurité font de l'autocuiseur un produit révolutionnaire. Il comporte 8 systèmes interconnectés qui fonctionnent de façon simultanée et empêchent toute défaillance du dispositif:



Il convient d'attirer l'attention plus particulièrement sur le système de soupape de sécurité, qui empêche l'ouverture de l'autocuiseur tant qu'il y a de la pression à l'intérieur. Par conséquent, pour pouvoir ouvrir et fermer l'autocuiseur, il est important de retirer toute la vapeur contenue dans l'appareil. Pour cela, veuillez placer la soupape d'échappement en position 'Ouvverte'.



INSTRUCTIONS BASIQUES

Il est primordial de maintenir l'autocuiseur propre. Ainsi, lorsque vous cuisinez n'oubliez pas de nettoyer les soupapes et le joint afin d'éliminer tout reste d'odeurs ou de goûts. Souvenez-vous que l'autocuiseur active la fonction 'chaud' sans limite de temps une fois que vous avez fini de cuisiner. Désactivez-la une fois que la nourriture est servie, sinon elle continuera de fonctionner inutilement. **Accessoires:**

- Verre doseur: Il sert de référence pour la mesure des ingrédients dans les recettes. Par exemple, lorsqu'une recette indique 1 mesure, il s'agit d'1 verre doseur.
- Plaque de four: Il s'agit de la plaque métallique fournie avec l'autocuiseur pour cuire avec le Mode Four si tel est indiqué dans la recette. Elle doit être disposée à l'intérieur de la cuve. Pour l'utiliser, placez-y les aliments à cuire.
- Louche: Conçue tout particulièrement pour être utilisée avec l'autocuiseur, elle est fabriquée avec des matériaux non corrosifs. Idéale pour une utilisation sur des surfaces anti-adhérentes. Lorsque vous cuisinez avec l'autocuiseur, il est important de toujours utiliser cet accessoire, ou à défaut un ustensile en bois ou en silicone. Veillez à ne jamais utiliser d'outils corrosifs ou en métal avec la cuve, au risque qu'elle perde ses propriétés anti-adhérentes.

Modes de cuisson

- Ragoût : Il est recommandé d'introduire tous les ingrédients et de sélectionner la pression basse. N'oubliez pas de verser un peu plus d'eau pour un résultat plus liquide. Afin de bien doser l'eau, tenez compte du fait que le système de cuisson ne perd presque pas d'eau. Quant au temps, il est recommandé de programmer une durée de 35% inférieure au temps de cuisson traditionnel.
- Gril : Ce mode s'utilise en laissant le couvercle ouvert. Pour obtenir l'effet gril, il ne doit pas y avoir d'eau dans l'autocuiseur et il est nécessaire de chauffer la cuve sans l'aliment à cuire dans un premier temps. Souvenez-vous que les temps de cuisson sont 35% inférieurs aux temps de cuisson traditionnels et qu'il n'est pas nécessaire de retourner les aliments, à moins que vous souhaitiez qu'ils soient grillés des deux côtés.
- Avec pression : Pour une cuisson avec pression, sélectionnez le Mode cuisson à haute pression et versez à peine plus d'eau que la quantité de liquide souhaitée dans le résultat final.
- Au bain Marie : Utilisez la grille de cuisson et un moule. Versez de l'eau jusqu'à la moitié du moule et programmez l'autocuiseur.
- Grillade/cuisson au four : Cuisinez sur la grille de cuisson (facultatif), avec le Mode Four et le couvercle fermé, sans le bouchon de la soupape et avec peu de liquide. N'oubliez pas de replacer le bouchon de la soupape une fois l'utilisation terminée. Pour faire dorer la préparation, préchauffez à l'aide du Mode Four pendant 1 minute. Pour un résultat plus marqué et plus doré, une fois que la cuve est chaude, faites chauffer les aliments 3 minutes de chaque côté sans la plaque de four. Ensuite, replacez la plaque de four et faites griller en suivant la recette.
- Faire revenir : Versez de l'huile ou du beurre dans la cuve et chauffez pendant environ deux minutes avec le Mode Gril et le couvercle ouvert, pendant que vous coupez et assaisonnez les aliments. Ensuite, faites revenir pendant 2 à 6 minutes en fonction de la recette. Vous pouvez également suivre ces indications pour faire frire des aliments tels que des gambas, de la viande à l'ail ou un œuf au plat.
- Pâtisserie, pâtes et pains. Utilisez le Mode Four sans le bouchon de la soupape en suivant ce qui est indiqué dans la recette. Il est recommandé d'utiliser du papier de cuisson pour couvrir la cuve, ou un moule adapté au four (non inclus), selon les instructions de la recette.

newchef[®]

TU ALIADO EN LA COCINA



ASTUCES DE CUISINE

SOUPES

Velouté de pois au jambon croquant	12
Caviar d'aubergine	13
Crème de hervido	13
Purée de pommes de terre	13
Crème de courgettes	14
Fumet de poisson	14
Bouillon de poisson	14
Soupe castillane à l'œuf	14
Soupe à l'oignon	15
Soupe de légumes	15
Soupe julienne	15
Soupes aux nouilles et aux palourdes	15
Bouillon basique	16
Soupe à l'ail	16
Soupe «brûle-graisses»	16
Velouté aux légumes	16

LAGOÛT

Marmitako	17
Bouillon santapolero	17
Ragoût de côtelettes	17
Ragoût de veau	17

Poulet à l'orientale	18
Morue à la biscayenne	18
Pommes de terre «a la Riojana»	18
Colin à la sauce verte et aux palourdes	19
Bœuf aux petits pois	19
Esqueixada à l'huile d'olive	19
Filets de saumon à la sauce aux poivrons	19
Colin à la marinière	19
Moules à la bordelaise	20
Palourdes à la marinière	20
Morue aux petits pois	20
Bettes aux pommes de terre	21
Morue aux raisins secs	21

LÉGUMINEUSES

Haricots rouges de Goierri	22
Potage de vigilia	22
Salade de pois chiches	22
Pavé de haricots blancs et de morue	22
Lentilles	23
Purée de lentilles pour enfants	23
Lentilles aux légumes	23
Pois chiches aux épinards	24
Haricots rouges	24
Haricots blancs	24

Pot-au-feu	25
Salade de pois chiches aux anchois	25
Fabadilla	25

VIANDES

Viande hachée au chou	26
Porc grillé à l'ananas	26
Poulet grillé	26
Fajitas au poulet	26
Faux-filet accompagné d'oignon au cava	27
Dinde sautée à l'orange et à la menthe	27
Faux-filet farci aux épinards	28
Gésiers d'agneau au brandy	28
Ropa vieja (plat espagnol à base de viande émincée)	28
Magret à la tomate	29
Fajitas mexicaines au bœuf	29
Sauce bolognaise	29
Poulet à la crème	29
Escalopes de poulet à la sauce soja	30
Dinde à la sauce à l'oignon	30
Poulet à la crème de citron	30
Blancs de poulet au bacon	30
Faux-filet à la sauce aux poivrons	31
Poulet à la tomate	31
Poulet à la bière	31

Poulet à l'ail	31	Soupe de poisson aux nouilles	42	DESSERTS	
Faux-filet de porc au roquefort	32	Soupe aux nouilles	42	Flan	53
Faux-filet de porc à la sauce aux champignons	32			Flan au café	53
POISSON		RISO	43	Pain de Calatrava (recette typique de Murcie)	53
Colin farci	33	Riz noir	43	Banane frite au miel	53
Gambas à l'ail	33	Arroz a banda (plat de riz au poisson)	44	Gâteau moelleux	54
Sole aux pommes de terre	34	Riz crémeux	44	Riz au lait crémeux	54
Filets de sole gourmands	34	Salade de riz	44	Madeleines	54
Saumon au four	34	Risotto exotique	45	Cuajada (crème dessert à base de lait caillé)	54
Cardine aux champignons	34	Riz au magret et aux côtelettes	45	Crèmes dessert	55
Colin pané	35	Riz à la marinière	45	Madeleines aux pépites de chocolat	55
Poisson frit à la tomate	35	Riz cantonais	46	Gâteau moelleux à la noix de coco	55
		Riz au bouillon et aux légumes	46	Gâteau aux fruits des bois	55
LÉGUMES		Arroz en costra (plat espagnol, «riz en croûte»)	46	Tarte aux amandes	56
Oignons confits	36	Plat de riz rapide au calamar et aux gambas	46	Gâteau moelleux au chocolat	56
Poivrons caramélisés	36	Riz à la cubaine	47		
Champignons farcis	36	Riz au four	47		
Poivrons de piquillo farcis au fromage et au crabe	36	Riz crémeux au magret pour enfants	47		
Sandwich d'aubergine garni de fromage et de dinde	37				
Artichauts «de iluminada» (au vin blanc)	37	FRITURES	48		
Escalivada (plat composé de légumes grillés)	37	Artichauts panés	48		
ŒUFS		Beignets d'oignons	48		
Quiche au saumoni	37	Aubergines panées au miel	48		
«Œufs brisés» aux civelles	38	Calamars à la romaine	49		
Poêlée de pommes de terre et d'œufs	38	Steaks de porc haché cuisinés à la russe	49		
Quiche sans pâte	38	Flamenquines (plat à base de viande de porc panée)	49		
Omelette à l'oignon et au fromage	38	Steaks de légumes	49		
Tortilla de pommes de terre	39	Gambas panées	50		
Tortilla de pommes de terre aux oignons	39	Pommes de terre frites	50		
Omelette aux artichauts et à l'ail tendre	39	Tempura de légumes	50		
Omelette aux épinards	39	Blancs de poulet panés	50		
PÂTES		CAKES SALÉS ET PAINS	51		
Fideuà (Plat espagnol)	40	Cakes aux légumes	51		
Coudes aux légumes et à la sauce soja	40	Quiche française	51		
Macaronis à la tomate	40	Fougasse	51		
Plat de pâtes aux palourdes	40	Miche de pain croustillante	51		
Macaronis au chorizo et aux œufs	41	Pain de coca à l'huile d'olive et au sel	52		
Salade de pâtes	41	Petits pains à l'ail	52		
Farfalles à la carbonara	41	Pain de coca au fromage	52		
Pâtes aux saucisses de Francfort	41	Pain de coca au thon	52		

ASTUCES DE CUISINE

- **Avant de commencer le cycle de cuisson**, veillez à toujours remuer les aliments. Cela est indispensable pour préparer les recettes correctement et obtenir le résultat visé pour vos plats.
- **Pour les plats cuits au four**, utilisez le Mode Four, sans le bouchon de la soupape pour des plats plus croustillants. Pour obtenir un résultat optimal, il est conseillé de préchauffer la cuve pendant quelques minutes. Tout récipient adapté au four peut être utilisé avec ce mode (de tels récipients ne sont pas inclus).
- **Préchauffez le gril**, afin d'obtenir un meilleur résultat pour vos recettes préparées avec le Mode gril. Cela vous permettra de faire dorer vos plats. Pour la préparation de steaks au gril, il est conseillé de les faire cuire d'un côté lorsque le gril est chaud puis de les retourner immédiatement et de programmer le temps indiqué dans la recette. Si vous souhaitez faire revenir des aliments avec le Mode gril, préchauffez l'huile pendant 1 minute avant d'ajouter le reste des ingrédients. Important : pour cuisiner avec le Mode Gril en laissant le couvercle ouvert, vous devez programmer le temps de cuisson. L'autocuiseur chauffera bien que le décompte du temps programmé ne s'affiche pas sur l'écran. Le symbole 'chauffe' s'affichera.
- **Ouvrir avant l'heure programmée**. L'autocuiseur peut être ouvert tant qu'il n'y a pas de pression à l'intérieur. Une fois le mode sélectionné terminé, attendez quelques minutes, placez le bouchon de la soupape en position ouverte jusqu'à ce que la vapeur soit expulsée, vous pourrez alors ouvrir le couvercle sans risques vis à vis de la pression. Votre autocuiseur ne pourra s'ouvrir qu'une fois les conditions de sécurité assurées.
- **Pâtes**. Pour qu'elles cuisent de façon homogène, il est important que toutes les pâtes soient immergées dans du liquide, qu'il s'agisse d'eau, de bouillon, de sauce tomate, de crème, etc. La quantité de liquide ne doit pas pour autant dépasser les aliments. Il suffit que les pâtes soient recouvertes étant donné que l'autocuiseur ne consomme pas de liquide. Il est donc primordial de suivre les instructions de la recette. Si vous préparez des spaghettis, il est conseillé de les couper.
- **Riz**. Pour un résultat optimal avec la cuisson du riz, il est important de suivre les instructions de la recette. Si vous versez trop d'eau, le riz sera trop cuit et si vous n'en versez pas assez il sera dur.
- **Légumineuses**. Temps de cuisson indicatifs (ils peuvent varier selon la qualité des aliments, le type de légumineuses et l'eau) :

<i>Pois chiches : 35 minutes</i>	<i>Lentilles : 14 minutes</i>
<i>Haricots rouges : 35 minutes</i>	<i>Haricots blancs : 25-30 minutes</i>

VELOUTÉ DE POIS AU JAMBON CROQUANT

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

100 ml de bouillon basique
(page 16)
500 ml de crème liquide
4 fines tranches de
jambon de pays
250 g de petits pois
Sel et poivre

PRÉPARATION

Versez tous les ingrédients dans
l'autocuiseur à l'exception du jambon
et programmez le Mode Soupe à basse
pression. Réservez.
Placez le jambon dans l'autocuiseur.
Retirez le bouchon de la soupape et
sélectionnez le Mode Four, pour une
durée de 5 minutes.
Servir ensemble.

CRÈME DE «HERVIDO»

(soupe crémeuse à base de légumes et d'œufs)

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

40 g de beurre
12 feuilles de laitue verte
500 ml de lait
1 bouillon-cube au poulet
2 jaunes d'œuf
1 œuf entier
2 pommes de terre
150 g de haricots verts
Eau
Sel et poivre

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans
l'autocuiseur, versez-y l'eau et
programmez le Mode Soupe à basse
pression. Mixez.

CAVIAR D'AUBERGINES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

100 ml d'huile d'olive
3 aubergines découpées et
épluchées
1 gousse d'ail
Eau
Sel et poivre selon votre
goût

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans
l'autocuiseur, recouvrez le tout d'eau et
programmez le Mode Cuisson à haute
pression pour une durée de 8 minutes.
Réservez le bouillon puis remuez tous
les ingrédients. Ajoutez-y le bouillon
selon votre goût pour obtenir la texture
recherchée.

PURÉE DE POMMES DE TERRE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

800 g de pommes de terre
découpées
400 ml d'eau ou de lait
50 ml d'huile d'olive
40 g de beurre
Sel et poivre selon votre
goût

PRÉPARATION

Faites cuire tous les ingrédients dans
l'autocuiseur, à l'exception du beurre,
avec le Mode Cuisson à haute pression
pendant 8 minutes.
Ajoutez le sel selon votre goût, le
beurre et mixez.

CRÈME DE COURGETTES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 courgettes découpées
1 poireau découpé
¼ mesure d'huile
2 portions de fromage frais à tartiner
Eau
Sel et poivre selon votre goût

PRÉPARATION

Versez tous les ingrédients dans l'autocuiseur à l'exception du fromage à tartiner. Recouvrez d'eau et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 15 minutes. Réservez le bouillon, ajoutez le fromage et mélangez tous les ingrédients. Incorporez le bouillon petit à petit jusqu'à obtention de la texture souhaitée.

BOUILLON DE POISSON

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de poisson pour bouillon
1 tomate découpée
1 oignon découpé
4 gousses d'ail
2 tranches de poivron rouge
½ mesure d'huile d'olive
Sel et poivre selon votre goût

PRÉPARATION

Versez tous les ingrédients dans l'autocuiseur. Ajoutez l'eau jusqu'à en recouvrir de deux doigts les aliments. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour une durée de 30 minutes. Égouttez le bouillon.

FUMET DE POISSON

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 têtes de gamba
Os de lotte
Tête de colin
1 oignon découpé en 4 morceaux
1 tomate découpée en 4 morceaux
¼ mesure d'huile
2 gousses d'ail
700 ml d'eau
Sel et poivre selon votre goût

PRÉPARATION

Placez l'huile et les têtes de gamba dans l'autocuiseur. Programmez le Mode Gril pour 2 minutes et faites mijoter. Ajoutez la tomate, l'oignon, l'ail et mélangez. Retirez tous les ingrédients, mixez et égouttez le tout. Ajoutez le reste des ingrédients et placez le tout dans la cuve. Ajoutez l'eau puis programmez le Mode Cuisson à basse pression pour une durée de 8 minutes. Égouttez la préparation pour obtenir le fumet.

SOUPE CASTILLANE À L'ŒUF

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

100 g de chorizo
100 g de jambon
1 cuillerée de paprika
100 ml d'huile d'olive
2 gousses d'ail en lamelles
Bouillon basique (page 16)
4 œufs
Sel

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur à l'exception des œufs et programmez le Mode Soupe à basse pression pour une durée de 15 minutes. Ensuite, ajoutez les œufs et programmez le Mode Soupe à basse pression pour 5 minutes.

SOUPE À L'OIGNON

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

40 g de beurre
 100 g de gruyère râpé
 50 g de mozzarella
 100 ml d'huile d'olive
 50 ml de xérès sec
 Bouillon basique en quantité suffisante pour couvrir les ingrédients (page 16)
 3 oignons découpés en lamelles
 2 tranches de pains par personne
 une pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

Introduisez l'huile, l'oignon et le beurre dans l'autocuiseur et faites revenir avec le Mode Gril pendant 3 minutes, en remuant le tout avec la louche. Ensuite, ajoutez le reste des ingrédients et programmez le Mode Soupe à basse pression pour une durée de 8 minutes.

SOUPE JULIENNE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 carottes
 2 poireaux
 1 pomme de terre
 1 tige de céleri
 1 bouillon-cube
 ¼ de mesure d'huile d'olive
 Eau

PRÉPARATION

Découpez tous les légumes en julienne. Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur, versez de l'eau jusqu'à en recouvrir de deux doigts les ingrédients. Programmez le Mode Soupe à haute pression pour une durée de 10 minutes.
 Pour une préparation plus traditionnelle, faites revenir les légumes découpés avec le Mode Gril pendant 5 minutes en laissant le couvercle ouvert.
 Ajoutez le reste des ingrédients et sélectionnez le Mode Soupe à basse pression pour 5 minutes.

SOUPE DE LÉGUMES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

100 g de jambon de pays en morceaux
 2 navets en morceaux
 1 pomme de terre en morceaux
 3 poireaux en morceaux
 3 carottes en morceaux
 1 bouillon-cube au poulet
 Eau en quantité suffisante pour couvrir les ingrédients

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur, programmez le Mode Soupe à haute pression.
 Pour une préparation plus traditionnelle, faites revenir les légumes découpés avec le Mode Gril pendant 5 minutes en laissant le couvercle ouvert.
 Ajoutez le reste des ingrédients et sélectionnez le Mode Soupe à basse pression pour 10 minutes.

SOUPE AUX NOUILLES ET AUX PALOURDES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de nouilles
 50 ml d'huile d'olive
 700 ml de bouillon de poisson (pages 14)
 ½ oignon en tranches
 1 gousse d'ail en lamelles
 1 tomate râpée
 500 g de palourdes ou de praires
 Une cuillère à café de paprika

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur à l'exception des nouilles. Programmez le mode Soupe à basse pression pour 5 minutes.
 Avant de servir, incorporez les nouilles fines et programmez le Mode Cuisson à basse pression pendant 1 minute.

BOUILLON BASIQUE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 escalope de poulet
découpée en deux
1 os de jambon
1 os de bœuf
2 carottes
1 navet
1 tige de céleri
1 poireau
1 litre et demi d'eau
Sel et colorant selon votre
goût

PRÉPARATION

Versez tous les ingrédients dans
l'autocuiseur et programmez le Mode
Soupe à basse pression pour 45
minutes.
Égouttez et servez.

SOUPE « BRÛLE-GRAISSES »

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

250 g d'oignon
1 poivron vert
1 tige de céleri
4 tomates
250 g de chou
1 bouillon-cube au poulet
1 litre d'eau
1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

Versez tous les ingrédients dans
l'autocuiseur et programmez le Mode
Soupe à haute pression.

SOUPE À L'AIL

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 cuillerée de paprika
50 ml d'huile d'olive
Eau
4 gousses d'ail en lamelles
2 bouillon-cubes
2 œufs
Quelques tranches de pain
dur

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans
l'autocuiseur à l'exception des œufs.
Programmez le Mode Soupe à basse
pression pour 8 minutes.
Une fois ce temps écoulé, ajoutez les
œufs et programmez le Mode Soupe
à basse pression pour une durée de 3
minutes.
Pour une préparation plus
traditionnelle, faites revenir l'ail et le
pain avec le Mode Gril et le couvercle
ouvert pendant 5 minutes.
Ajoutez le reste des ingrédients et
programmez le Mode Soupe à basse
pression pour 8 minutes.

VELOUTÉ DE LÉGUMES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de haricots verts
100 g de carottes
200 g d'oignons
200 g de bettes
200 g de pommes de terre
50 ml d'huile d'olive
1 poireau
Sel et poivre selon votre
goût
Eau en quantité suffisante
pour recouvrir les
ingrédients

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans
l'autocuiseur et recouvrez le tout d'eau.
Programmez le Mode Cuisson à haute
pression pour 12 minutes, ajoutez du
sel et mixez la préparation.

MARMITAKO

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de pommes de terre
500 g de thon ou de bonite
20 ml d'huile d'olive
1 oignon
6 poivrons séchés

PRÉPARATION

Faites dorer l'oignon et les poivrons séchés dans l'huile avec le Mode Gril pendant 5 minutes en laissant le couvercle ouvert.
Découpez les pommes de terre en cubes et le poisson en morceaux. Ajoutez-les à l'autocuiseur et programmez le Mode Ragoût à basse pression.

RAGOÛT DE CÔTELETTES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de côtelettes de porcs découpées
5 pommes de terre
3 carottes
4 gousses d'ail
½ oignon
1 mesure de tomates concassées
½ mesure d'huile
1 cuillerée de paprika
1 mesure de vin blanc
Sel et poivre selon votre goût

PRÉPARATION

Placez l'huile et les côtelettes dans l'autocuiseur et faites revenir avec le Mode Gril pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite les légumes découpés, les tomates concassées, le paprika, le vin blanc. Salez et poivrez puis laissez mijoter.
Recouvrez le tout d'eau et programmez le Mode Ragoût pour une durée de 15 minutes à basse pression.

BOUILLON SANTAPOLERO

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de morralla (mélange de poisson pour la préparation de soupes ou de sauces)
150 ml d'huile d'olive
2 tomates mûres
3 nyoras (variété de poivron) séchés
1 poivron rouge
1 oignon
Persil
Safran
5 gousses d'ail épluchées
Sel
Eau

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 3 minutes. Faites revenir les nyoras, l'ail et l'oignon découpés. Ajoutez les tomates, le sel, les poivrons en morceaux, l'eau, le poisson et programmez le Mode Soupe à haute pression pendant 25 minutes. Égouttez et laissez reposer le bouillon. En fonction des ingrédients que vous ferez revenir par la suite, il peut être une base pour une fideuà, un arroz a banda (un plat de riz au poisson), un plat de riz à la viande, des gazpachos, un plat de riz crémeux, etc.

RAGOÛT DE VEAU

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de veau
2 carottes
1 oignon
2 gousses d'ail
1 mesure de vin blanc
4 pommes de terre découpées
1 cuillerée de paprika
Sel et poivre
Eau

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Viande.

POULET À L'ORIENTALE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

50 ml d'huile d'olive
150 g d'oignons
200 g de piments italiens
40 g de miel liquide
100 g d'amandes toastées
800 g de blancs de poulet
100 g de raisins secs
100 ml de vin blanc
50 ml de xérès
50 ml de brandy
1 pincée de sel, de poivre,
de noix de muscade et de
cannelle

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients découpés dans l'autocuiseur et programmez le Mode Ragoût à basse pression pour 30 minutes.
Pour une préparation plus traditionnelle, faites revenir les oignons pendant 3 minutes avec le Mode Gril. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients, remuez et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes.

POMMES DE TERRE « A LA RIOJANA »

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de pommes de terre
découpées
½ chorizo en rondelles
1 poivron rouge en tranches
1 poireau
1 mesure de sauce tomate
¼ de mesure d'huile
Safran
1 cuillerée de paprika
Bouillon basique (page 16)
Sel et poivre

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur, recouvrez le tout du bouillon et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour une durée de 20 minutes.

MORUE À LA BISCAYENNE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

6 tranches de morue
dessalée
8 crevettes cuites
Farine
Sauce tomate
Aïoli doux
Huile d'olive

PRÉPARATION

Farinez les tranches de morue. Versez l'huile dans l'autocuiseur et programmez le Mode Gril pour une durée de 5 minutes et laissez le couvercle ouvert. Faites dorer des deux côtés.
Versez une cuillère de sauce tomate dans chaque assiette. Placez la morue et les crevettes décortiquées sur la sauce puis recouvrez d'une fine couche d'aïoli.

COLIN À LA SAUCE VERTE ET AUX PALOURDES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

6 filets de colin d'environ
200 g
40 g de persil haché
¼ kg de palourdes lavées
120 ml d'huile d'olive
½ mesure d'eau froide
4 gousses d'ail
1 pincée de farine
Sel et poivre

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Ragoût à basse pression.

BŒUF AUX PETITS POIS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

600 g de viande de bœuf hachée
½ kg de petits pois
1 mesure de vin
2 mesures de bouillon basique (page 16)
¼ de mesure d'huile
1 oignon découpé
1 gousse d'ail en lamelles
Sel et poivre selon votre goût

PRÉPARATION

Placez les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Viande à basse pression pour 25 minutes.
Pour une préparation plus traditionnelle, faites dorer l'ail, l'oignon et la viande pendant 5 minutes avec le Mode Gril en laissant le couvercle ouvert.
Ajoutez le reste des ingrédients et programmez le Mode Viande à basse pression pour une durée de 8 minutes.

FILETS DE SAUMON À LA SAUCE AUX POIVRONS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

20 g de beurre
80 ml d'huile d'olive
180 ml de vin blanc sec
80 ml de vermouth blanc sec
8 filets de saumon frais
1 oignon doux découpé
2 poivrons verts
Bouillon de poisson (page 14)
Sel et poivre selon votre goût

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients et le bouillon dans l'autocuiseur puis programmez le Mode Ragoût à basse pression.

ESQUEIXADA À L'HUILE D'OLIVE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de morue dessalée
4 tomates
1 oignon rouge
½ poivron vert
Huile pour assaisonner
1 gousse d'ail découpée
Olives noires
Huile d'olive

PRÉPARATION

Placez les tomates dans l'autocuiseur et recouvrez-les d'eau. Programmez le Mode Soupe pour une durée de 2 minutes. Pelez et découpez les tomates en cubes.
Découpez l'oignon rouge en cubes.
Résultat final et présentation
1. Disposez la morue dans une assiette, avec les tomates et l'oignon
2. Assaisonnez avec l'huile d'olive, l'ail découpé et les olives noires

COLIN À LA MARINIÈRE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 filets de colin
200 g de gambas décortiquées
300 g de palourdes lavées
20 g de farine
50 g de beurre
10 ml d'huile d'olive
1 oignon découpé
2 gousses d'ail en lamelles
½ mesure d'eau

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur puis programmez le Mode Ragoût à basse pression.

MOULES À LA BORDELAISE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de moules
2 cuillerées de sauce tomate
1 cuillerée de beurre
½ mesure de farine
1 oignon doux découpé en petits morceaux
1 cuillère à café de persil haché
40 ml d'huile d'olive
10 ml de vin blanc
20 ml de cognac
Sel, poivre et jus de citron

PRÉPARATION

Lavez les moules et placez-les dans l'autocuiseur avec le vin blanc. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 2 minutes. Jetez les coquilles.
Mettez les moules dans l'autocuiseur avec le reste des ingrédients. Remuez puis programmez le Mode Soupe à haute pression pendant 2 minutes.

PALOURDES À LA MARINIÈRE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

20 g de chapelure
1 kg de palourdes
½ mesure d'huile d'olive
500 g d'oignons découpés
2 gousses d'ail en lamelles
Le jus d'un demi citron
1 mesure de vin blanc
Persil haché
Sel
½ piment rouge

PRÉPARATION

Faites tremper les palourdes dans de l'eau et du sel pendant quelques instants pour en retirer le sable. Rincez-les sous un jet d'eau froide. Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et faites cuire avec le Mode Cuisson à haute pression pendant 8 minutes.

MORUE AUX PETITS POIS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de morue fraîche
25 g de petits pois
300 ml de vin blanc
300 ml sauce tomate
100 ml d'huile d'olive
1 oignon découpé
2 gousses d'ail
Parmesan râpé
1 pincée de sel, de poivre, de persil et de romarin

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour une durée de 6 minutes.
Pour une préparation plus traditionnelle, faites revenir les oignons et l'ail avec le Mode Gril pendant 3 minutes. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour une durée de 6 minutes.

BETTES AUX PETITS POIS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de bettes découpées
4 pommes de terre
découpées en tranches
épaisses
½ mesure d'huile
1 cuillerée de paprika
¼ de mesure de vinaigre
Le bouillon des bettes
2 gousses d'ail en lamelles
Sel et poivre

PRÉPARATION

Placez les bettes dans l'autocuiseur et recouvrez-les d'eau. Programmez le mode Cuisson à basse pression pour 4 minutes.
Égouttez les bettes et réservez-les ainsi que leur bouillon.
Placez la cuve dans l'autocuiseur et sélectionnez le Mode Gril pour une durée de 10 minutes. Ajoutez l'huile, l'ail, les pommes de terre et les bettes. Faites mijoter pendant 3 minutes tout en remuant.
Ajoutez ensuite le paprika, le vinaigre, recouvrez le tout du bouillon des bettes. Rajoutez le sel et le poivre puis programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 5 minutes.

MORUE AUX RAISINS SECS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

5 filets de morue fraîche
1 cuillerée de paprika
1 mesure d'eau
1 mesure de vin blanc
1 mesure de raisins secs
1 mesure d'amandes
toastées
2 gousses d'ail en lamelles
Persil haché

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour une durée de 6 minutes.
Pour une préparation plus traditionnelle, faites revenir les oignons et l'ail pendant 3 minutes avec le Mode Gril.
Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour une durée de 6 minutes.

HARICOTS ROUGES DE GOIERRI

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de haricots rouges
 100 g de chorizo frais
 100 g de boudin
 100 g de lard frais
 1 petit oignon découpé
 1 gousse d'ail en lamelles
 1 cuillerée de paprika
 ¼ de mesure d'huile
 Eau
 Sel

PRÉPARATION

Laissez tremper les haricots la veille. Égouttez-les, introduisez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Légumineuses à haute pression.

Pour une préparation plus traditionnelle, faites revenir les oignons et l'ail pendant 5 minutes avec le Mode Gril.

Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et programmez le Mode Cuisson à haute pression pour une durée de 14 minutes.

SALADE DE POIS CHICHES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de pois chiches cuits
 2 conserves de thon
 1 poivron vert découpé
 1 oignon nouveau découpé
 4 tomates découpées
 4 œufs durs découpés
 Sel
 Huile d'olive
 Vinaigre

PRÉPARATION

Faites tremper les légumineuses la veille. Égouttez-les avant de les utiliser. Placez les pois chiches dans l'autocuiseur, recouvrez-les d'eau et programmez le Mode Cuisson à haute pression pour 30 minutes. Servez dans un bol et ajoutez le reste des ingrédients. Assaisonnez selon votre goût.

POTAGE DE VIGILIA

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de pois chiches
 250 g d'épinards congelés
 1 cuillerée de paprika doux
 250 g de miettes de morue
 700 ml d'eau
 1 feuille de laurier
 2 œufs durs
 100 ml d'huile d'olive
 1 gros oignon découpé
 2 gousses d'ail en lamelles

PRÉPARATION

Faites tremper les légumineuses la veille pour qu'elles s'imprègnent d'eau. Égouttez-les avant de les utiliser. Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Légumineuses à haute pression.

Pour une préparation plus traditionnelle, faites revenir les épinards, les oignons et l'ail dans l'huile avec le Mode Gril pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour une durée de 30 minutes.

PAVÉ DE HARICOT BLANCS ET DE MORUE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de haricots blancs
 Eau
 Sel
 Complétez à l'aide de la recette de l'Exqueixada de morue (page 19)

PRÉPARATION

Préparez l'Exqueixada de morue. Réservez.

Placez les haricots dans l'autocuiseur et recouvrez-les d'eau. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour une durée de 25 minutes. Égouttez. Servez dans un bol et mélangez les haricots avec l'exqueixada. Assaisonnez selon votre goût.

LENTILLES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de lentilles
1 cuillerée de paprika
¼ de mesure d'huile d'olive
1 oignon découpé
2-3 gousses d'ail en lamelles
1 chorizo découpé en rondelles
1 carotte découpée
½ pomme de terre
Eau

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Légumineuses à basse pression pour 20 minutes.
Pour une préparation plus élaborée, découpez et faites revenir les oignons et l'ail avec le Mode Gril pendant 5 minutes.
Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et programmez le Mode Légumineuses à basse pression pour une durée de 20 minutes.

PURÉE DE LENTILLES POUR ENFANTS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de lentilles
1 cuillerée de paprika
¼ de mesure d'huile d'olive
1 oignon découpé
2-3 gousses d'ail en lamelles
1 chorizo découpé en rondelles
1 carotte découpée
½ pomme de terre
Eau

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Légumineuses à basse pression pour une durée de 20 minutes. Mixez la préparation et passez-y un presse-purée.

LENTILLES AUX LÉGUMES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de lentilles
100 g de haricots verts
1 cuillerée de paprika doux
¼ mesure d'huile d'olive
1 poivron séché (retirez les graines et la tige)
1 carotte découpée
1 oignon découpé
2-3 gousses d'ail
1 petite tomate découpée
1 petite pomme de terre
1 bouillon-cube
1 feuille de laurier

¼ de courgette épluchée
¼ d'épinards

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Légumineuses à basse pression pour une durée de 20 minutes.
Pour une préparation plus élaborée, faites revenir les oignons et l'ail avec le Mode Gril pendant 5 minutes.
Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et programmez le Mode Légumineuses à basse pression pour une durée de 20 minutes.

POIS CHICHES AUX ÉPINARDS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

500g de pois chiches
500 g d'épinards frais
1 oignon découpé
1 tomate découpée
1 cuillerée de paprika
¼ de mesure d'huile d'olive
2-3 gousses d'ail
Sel
Eau

PRÉPARATION

Faites tremper les légumineuses la veille pour qu'elles s'imprègnent d'eau. Égouttez-les avant de les utiliser. Introduisez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Légumineuses à haute pression. Pour une préparation plus traditionnelle, faites revenir les oignons, l'ail, la tomate et les épinards pendant 5 minutes avec le Mode Gril. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et programmez le Mode Cuisson à haute pression pour une durée de 14 minutes.

HARICOTS ROUGES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

½ kg de haricots rouges
2 morceaux de côtelettes de porc découpées
½ chorizo découpé
1 oignon découpé
2 gousses d'ail en lamelles
¼ de mesure d'huile
1 cuillerée de paprika
Sel
Eau

PRÉPARATION

Faites tremper les légumineuses la veille pour qu'elles s'imprègnent d'eau. Égouttez-les avant de les utiliser. Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et recouvrez-les d'eau. Programmez le Mode Légumineuses à haute pression.

HARICOTS BLANCS

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

250 g de haricots blancs
20 g de paprika doux
50 ml d'huile d'olive
½ oignon découpé
½ tomate découpée
2 gousses d'ail en lamelles
150 g de jambon de pays en dés
½ chorizo découpé
1 carotte découpée
2 pommes de terre découpées
1 feuille de laurier
1 bouillon-cube
Poivre, colorant et sel.

PRÉPARATION

Faites tremper les légumineuses la veille pour qu'elles s'imprègnent d'eau. Égouttez-les avant de les utiliser. Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et recouvrez-les d'eau. Programmez le Mode Légumineuses à haute pression.

POT-AU-FEU

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

250 g de pois chiches
 2 cuisses de poulet
 200 g de viande de bœuf
 1 tranche de lard
 1 os à moelle
 2 carottes
 1 poireau
 3 pommes de terre
 1 navet
 1 panais
 1 tige de céleri
 Safran
 Sel

PRÉPARATION

Faites tremper les pois chiches la veille pour qu'elles s'imprègnent d'eau. Égouttez-les avant de les utiliser. Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Légumineuses à haute pression pour 45 minutes.

SALADE DE POIS CHICHES AUX ANCHOIS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

¼ kg de pois chiches
 150 g d'olives noires
 1 oignon découpé
 5 radis
 125 g de bonite à l'huile ou à l'escabèche
 60 g d'anchois
 1 laitue
 2 tomates
 2 œufs durs

PRÉPARATION

Faites tremper les légumineuses la veille pour qu'elles s'imprègnent d'eau. Égouttez-les avant de les utiliser. Mettez les pois chiches et versez de l'eau dans l'autocuiseur puis programmez le Mode Légumineuses à haute pression. Servez avec le reste des ingrédients et assaisonnez selon votre goût.

Pour l'assaisonnement:

Huile, vinaigre, mayonnaise et sel (selon votre goût)

FABADILLA

(plat à base de haricots, de poivrons, de chorizo et de lard)

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

½ kg de haricots blancs
 1 cuillerée de paprika
 1 chorizo
 1 tranche de lard
 10 ml d'huile d'olive
 1 bouillon-cube au poulet
 1 gousse d'ail en lamelles

PRÉPARATION

Faites tremper les légumineuses la veille pour qu'elles s'imprègnent d'eau. Égouttez-les avant de les utiliser. Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Cuisson à haute pression pour 20 minutes. Pour une préparation plus traditionnelle, faites revenir les oignons et l'ail découpés pendant 4 minutes avec le Mode Gril. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et programmez le Mode Cuisson à haute pression pour une durée de 20 minutes.

VIANDE HACHÉE AU CHOU

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

½ kg de viande de poulet et de dinde hachée
300 g de tomates concassées
1 chou découpé
3 gousses d'ail en lamelles
½ mesure d'huile
1 cuillerée de paprika
Sel et poivre

PRÉPARATION

Placez l'huile, la viande, les tomates et l'ail dans l'autocuiseur et faites revenir le tout avec le Mode Gril pour 5 minutes. Une fois la préparation dorée, ajoutez le chou, le paprika, le sel et le poivre. Mélangez bien et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour une durée de 8 minutes.

POULET GRILLÉ

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 poulet de petite taille, entier et lavé
1 citron découpé en quatre morceaux
4 gousses d'ail
Saindoux

PRÉPARATION

Farcissez le poulet avec le citron et l'ail. Enduisez-le de saindoux et placez-le dans l'autocuiseur. Sélectionnez le Mode Four pour 15 minutes. Une fois ce temps écoulé, soulevez le couvercle, retournez le poulet puis programmez 15 minutes supplémentaires.

PORC GRILLÉ À L'ANANAS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

20 g de maizena
1 tranche d'échine de porc
80 g d'ananas découpé
1 pincée de sel
1 cuillerée de moutarde
1 cuillerée de saindoux
½ mesure d'eau
Huile d'olive pour faire griller la viande

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 2 minutes. Attachez la viande à l'aide d'une ficelle, assaisonnez puis faites griller des deux côtés dans l'autocuiseur.
Mélangez en même temps le reste des ingrédients pour préparer la sauce. Versez la sauce sur la viande puis programmez le Mode Four pour 40 minutes.

FAJITAS DE POULET

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de blanc de poulet en tranches
1 poivron vert en tranches
1 poivron rouge en tranches
1 gros oignon en tranches
½ mesure d'huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

Versez l'huile et programmez le Mode Gril pour 10 minutes. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez le reste des ingrédients à l'exception du poulet et faites revenir.
Une fois que la préparation est dorée, ajoutez le poulet puis salez et poivrez selon votre goût. Remuez jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Conseil: Dans une assiette ronde, découpez 8 tranches de fromage Harvati et faites-les chauffer au four à micro-ondes pendant 2 minutes. Versez la garniture des fajitas sur une galette de blé et accompagnez le tout du fromage fondu.

FAUX-FILET ACCOMPAGNÉ D'OIGNON AU CAVA

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 faux-filets de bœuf
- 8 oignons
- 1 cuillerée de moutarde
- 25 g de beurre
- ¼ de litre de cava
- 100 ml de cognac
- 1 bouillon-cube à la viande

PRÉPARATION

Salez et poivrez les faux-filets puis programmez le Mode Gril pour 2 minutes et grillez les faux-filets des deux côtés. Réservez.

Découpez les oignons en fines rondelles et faites revenir dans du beurre et de l'huile pendant 4 minutes avec le Mode Gril et le couvercle ouvert. Versez le cava et le cognac, ajoutez la moutarde et le bouillon-cube émiétté. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 5 minutes.

Ajoutez les faux-filets réservés et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 3 minutes.

DINDE SAUTÉE À L'ORANGE ET À LA MENTHE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 cuillerée de beurre
- 80 ml d'huile d'olive
- 120 ml de sauce teriaki
- 2 escalopes de dinde
- Le jus de 3 oranges
- Le jus d'un citron
- 1 tige de menthe fraîche
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

Découpez les escalopes en morceaux et assaisonnez avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu. Mettez la viande dans un bol et enduisez-la bien de sauce teriaki et d'huile d'olive. Ajoutez les jus d'orange et de citron mélangés. Remuez, recouvrez et laissez mariner pendant une demi-heure. Programmez le Mode Gril pour 10 minutes et laissez le couvercle ouvert.

Ajoutez le beurre. Une fois qu'il est fondu, faites-y dorer les morceaux de dinde. Ajoutez le liquide de la marinade. Pour finir, ajoutez la menthe fraîche hachée puis assaisonnez avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu.

Si vous le souhaitez, placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Four pour 3 minutes.

FAUX-FILET FARCI AUX ÉPINARDS

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

1 faux-filet de porc
50 g de raisins secs
50 g de pignons
400 g d'épinards
1 feuille de pâte feuilletée fraîche
1 œuf
1 gousse d'ail
Huile, sel et poivre

PRÉPARATION

Mettez les épinards dans de l'eau et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 4 minutes.
Égouttez bien et découpez les épinards. Versez l'huile et programmez le Mode Gril pour 10 minutes et laissez le couvercle ouvert. Une fois que l'huile est chaude, faites griller le faux-filet des deux côtés et réservez. Ajoutez l'ail découpé, les épinards, les raisins et les pignons puis salez et poivrez. Découpez le faux-filet en longueur en deux parts égales, aplatissez-le, garnissez-le avec les épinards et enrroulez le tout. Déroulez la pâte feuilletée. Placez le faux-filet farci dessus et enveloppez-le en unissant bien les bords. Tartinez le dessus avec l'œuf battu. Percez à divers endroits à l'aide d'une fourchette. Programmez le Mode Four pour 15 minutes. Une fois ce temps écoulé, retournez la préparation et programmez 15 minutes supplémentaires. Pour un résultat optimal avec la pâte feuilletée, n'oubliez pas de retirer le bouchon de la soupape de l'autocuiseur. Veillez à le remplacer une fois la préparation terminée.

GÉSIERS D'AGNEAU AU BRANDY

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

600 g de gésiers d'agneau
100 g d'oignon doux
25 g d'amandes
100 ml de xérès sec
100 ml de brandy
60 ml d'eau
50 ml d'huile d'olive
5 gousses d'ail
1 piment de Cayenne
1 pincée de persil, de sel et de poivre en grains

PRÉPARATION

Découpez l'ail et les oignons, placez-les dans l'autocuiseur avec les gésiers. Faites revenir dans l'huile et le sel avec le Mode Gril pendant 3 minutes. Ajoutez le xérès, le brandy, l'eau et le sel, un peu de poivre et le reste des ingrédients. Programmez le Mode Viande à basse pression pour 6 minutes.

« ROPA VIEJA » (plat espagnol à base de viande émincée)

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

¼ de mesure d'huile
Restes de pot-au-feu (page 25)
Viande émincée (poulet, bœuf et lard)
Pommes de terre
Pois chiches
Légumes

PRÉPARATION

Versez l'huile dans l'autocuiseur et programmez le Mode Gril pour 10 minutes. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez le reste des ingrédients et faites dorer le tout.

MAGRET À LA TOMATE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

½ kg de magret découpé
 250 g de tomates concassées
 250 g de sauce tomate
 1 bouillon-cube
 2 piments italiens découpés
 4 gousses d'ail découpées
 ½ mesure d'huile d'olive
 Sel et poivre

PRÉPARATION

Programmez l'autocuiseur sur le Mode Gril pour une durée de 5 minutes et laissez le couvercle ouvert. Versez l'huile, les piments, le magret, et faites revenir le tout. Ajoutez les tomates, le bouillon-cube et l'ail. Salez, poivrez et remuez. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 8 minutes.

SAUCE BOLOGNAISE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

½ kg de viande hachée
 1 kg de tomates concassées
 ½ mesure d'huile d'olive
 ½ mesure de sucre
 1 pincée de sel
 1 oignon découpé

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur. Programmez le Mode Ragoût à basse pression pour une durée de 5 minutes. Pour un résultat plus consistant, programmez un temps de cuisson plus long.

FAJITAS DE BŒUF À LA MEXICAINE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de bœuf émincé
 1 poivron rouge en tranches
 1 poivron jaune en tranches
 1 gros oignon en tranches
 ½ mesure d'huile
 Épices pour fajitas
 Sel

PRÉPARATION

Versez l'huile dans la cuve, programmez le Mode Gril pour 10 minutes. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez tous les ingrédients à l'exception de la viande et faites revenir.
 Une fois la préparation dorée, ajoutez la viande et le sel. Remuez jusqu'à ce que la viande soit cuite, ajoutez les épices et mélangez le tout.

POULET À LA CRÈME

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 cuillerée de beurre
 400 ml de crème
 ½ kg de blanc de poulet en morceaux
 2 poireaux découpés
 Sel et poivre

PRÉPARATION

Programmez l'autocuiseur sur le Mode Gril pour 3 minutes et laissez le couvercle ouvert. Versez-y le beurre, les poireaux, le poulet, salez et poivrez. Quand le mélange commence à dorer, ajoutez-y la crème et programmez le Mode Viande à basse pression pour une durée de 5 minutes.

ESCALOPES DE POULET À LA SAUCE SOJA

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 escalopes de poulet
2 piments italiens en morceaux
¼ de mesure d'huile
½ mesure de sauce soja
Sel
Poivre

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur, à l'exception de la sauce soja. Programmez le Mode Gril pour 7 minutes. Laissez en mode 'chaud' et soulevez le couvercle. Versez la sauce soja puis remuez et servez.

DINDE À LA SAUCE À L'OIGNON

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de dinde découpée
4 gros oignons émincés
3 gousses d'ail émincées
1 feuille de laurier
1 bouillon-cube
½ mesure de vin
Noix de muscade
Sel et poivre selon votre goût
¼ de mesure d'huile d'olive

PRÉPARATION

Faites revenir l'oignon, l'ail et la dinde avec pendant 4 minutes avec le Mode Gril en laissant le couvercle ouvert. Ajoutez le reste des ingrédients et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 15 minutes.

POULET À LA CRÈME DE CITRON

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de filets de blanc de poulet
¼ de mesure d'huile d'olive
Le jus d'un citron
200 ml de crème
100 ml d'eau
1 bouillon-cube à la viande
Sel et poivre

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Gril pour 7 minutes.
Pour une préparation plus traditionnelle, faites revenir les blancs de poulet pendant 3 minutes avec le Mode Gril puis ajoutez le reste des ingrédients et remuez.
Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 4 minutes.

BLANCS DE POULET AU BACON

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

600 g de blanc de poulet
150 g de fines tranches de bacon
100 g de fromage en tranches
40 g de moutarde
75 g de cornichons au vinaigre
1 pincée de sel et de poivre blanc
200 ml de crème

PRÉPARATION

Garnissez les morceaux de poulet un par un avec une tranche de fromage et une tranche de bacon. Enroulez et réservez. Programmez le Mode Gril pour 4 minutes. Faites griller les blancs de poulet des deux côtés. Ajoutez le reste des ingrédients et remuez avec soin. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 2 minutes.

FAUX-FILET À LA SAUCE AUX POIVRONS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 faux-filets de bœuf
200 g de champignons
10 g de gros sel
40 g de poivrons verts
20 g de maizena (facultatif)
200 ml de crème liquide
10 ml de vin blanc
10 ml d'eau
½ mesure d'huile

PRÉPARATION

Programmez l'autocuiseur sur le Mode Gril pour une durée de 3 minutes. Versez-y l'huile et faites griller les faux-filets. Ajoutez les champignons et remuez. Rajoutez le reste des ingrédients et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes.

POULET À LA TOMATE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de poulet (en petits morceaux)
1 oignon de petite taille
600 g de tomates concassées
½ mesure d'huile d'olive
1 bouillon-cube
½ mesure de sucre

PRÉPARATION

Faites revenir l'oignon pendant 3 minutes avec le Mode Gril. Ajoutez le reste des ingrédients et remuez. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pendant 25 minutes.

POULET À LA BIÈRE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

8 cuisses de poulet de petite taille (farinés)
1 tête d'ail
1 canette de bière
¼ de mesure d'eau
Persil
Laurier
Sel
Poivre

PRÉPARATION

Programmez l'autocuiseur sur le Mode Gril pour une durée de 10 minutes. Faites dorer l'ail, les cuisses de poulet, puis ajoutez la bière. Remuez et incorporez le reste des ingrédients. Programmez le Mode Viande à basse pression pour 8 minutes.

POULET À L'AIL

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 poulet découpé en petits morceaux
1 tête d'ail
½ mesure de vin blanc
¼ de mesure d'eau
Persil
Laurier
Sel
Poivre

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 10 minutes. Faites dorer l'ail et le poulet, puis ajoutez le vin. Remuez et ajoutez le reste des ingrédients. Programmez le Mode Viande à basse pression pour 8 minutes.

FAUX-FILET DE PORC AU ROQUEFORT

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 faux-filets de porc
50 g de roquefort
500 ml de crème
40 ml de vin blanc
40 ml d'huile d'olive

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 5 minutes. Versez l'huile, puis faites griller les faux-filets des deux côtés. Ajoutez le reste des ingrédients, mélangez le tout et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour une durée de 10 minutes

FAUX-FILET DE PORC À LA SAUCE AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 faux-filets de porc
découpés chacun en deux
parts égales
10 ml de vin rouge
Sel et poivre

Pour la sauce:

300 g de champignons de
saison
20 g de maïzena
2 oignons de taille moyenne
150 ml de vin rouge de la
macération
50 ml d'eau
50 ml d'huile d'olive
2 oignons doux
1 verre de brandy
Sel et poivre

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 5 minutes, ajoutez l'huile et faites griller les faux-filets des deux côtés. Réservez. Ajoutez le reste des ingrédients, programmez le Mode Ragoût à basse pression pour 15 minutes. Une fois ce processus terminé, incorporez les faux-filets et mélangez bien.

COLIN FARCI

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

Pour la base:

½ kg de colin découpé en quatre morceaux

3 poivrons de piquillo

Film plastique

Papier aluminium

Pour la farce:

250 g de gambas

1 oignon découpé

250 g de champignons

100 ml d'huile d'olive

2 gousses d'ail

3 ou 4 gouttes de Tabasco (facultatif)

Sel et poivre

Pour la sauce

150 g d'oignons

150 g de tomates concassées

100 ml d'huile d'olive

50 ml de brandy

150 ml de vin blanc

200 ml d'eau

3 ou 4 têtes de gambas

2 gousses d'ail

Estragon frais

Sel et poivre

PRÉPARATION

Épluchez les gambas et réservez les corps pour la farce et les têtes pour la sauce.

Pour la farce: Faites revenir l'oignon, l'ail et les champignons découpés dans l'huile pendant 5 minutes avec le Mode Gril en laissant le couvercle ouvert. Une fois que les oignons sont transparents, ajoutez les corps de gambas. Salez, poivrez et laissez mijoter. Mixez le tout et réservez.

Pour la base: Découpez un rectangle le film plastique en enduisez-le d'huile. Aplatissez le poisson pour qu'il soit le plus fin possible, salez et poivrez. Recouvrez le film d'une couche de poisson, recouvrez-la de tranches de poivrons puis ajoutez-y la farce et une autre couche de poivrons. Recouvrez de l'autre moitié du colin. Faites un paquet bien serré avec le tout. Retirez le film plastique, enveloppez de papier aluminium et transpercez le tout d'une pique à brochette. Dans la cuve, placez la grille et les paquets de poisson. Programmez le Mode Four pour 6 minutes. Retirez et réservez.

Sauce: Programmez le Mode Gril avec le couvercle ouvert pour 3 minutes. Versez de l'huile et les têtes de gambas. Faites revenir puis égouttez-les pour en retirer le jus. Ensuite, faites dorer les oignons et l'ail découpés dans un peu d'huile pendant 5 minutes avec le Mode Gril et le couvercle ouvert. Ajoutez le jus des têtes de gambas, les tomates, le brandy, le vin blanc, l'eau, l'estragon haché, le sel et le poivre. Programmez le Mode Gril jusqu'à ce que la préparation perde un peu en volume. Réservez.

Pour servir, déroulez le colin et disposez-le sur un plat et accompagnez de sauce.

GAMBAS À L'AIL

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de gambas décortiquées congelées

5 gousses d'ail en lamelles

½ piment de Cayenne

Sel

Poivre

Paprika

Huile d'olive

PRÉPARATION

Lavez les gambas congelées avec de l'eau.

Placez tous les ingrédients dans un récipient adapté au four (par exemple un plat en terre cuite) et ajoutez de l'huile.

Placez la grille dans la cuve disposez-y le récipient contenant les ingrédients.

Programmez le Mode Four pour une durée de 15 minutes.

SOLE AUX POMMES DE TERRE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 filets de sole
4 petites pommes de terre
découpées en rondelles
200 g de petits pois
congelés
1 oignon découpé en
rondelles
Crevettes congelés
½ mesure d'huile d'olive
1 mesure d'eau
½ mesure de vin blanc
Sel et poivre

PRÉPARATION

Placez la grille dans la cuve de l'autocuiseur. Mettez-y tous les ingrédients : l'oignon, les pommes de terre, la sole, salez et poivrez, puis ajoutez les petits pois et les crevettes, versez l'huile, l'eau et le vin. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 8 minutes.

SAUMON AU FOUR

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 rondelles de saumon
200 g de champignons
100 g de jambon de pays
2 carottes en rondelles
30 ml de vin blanc
½ mesure d'huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

Placez la grille au fond de la cuve et mettez-y tous les ingrédients dans l'ordre indiqué. Retirez le couvercle de la soupape et programmez le Mode Four pour une durée de 6 minutes.

FILETS DE SOLE GOURMANDS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

3 oignons doux en rondelles
4 filets de sole (salés et
poivrés)
100 g de beurre à
température ambiante
100 ml de crème liquide
½ bouteille de cidre
Le jus d'un citron
Persil (facultatif)
Poivre
Sel

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur (dans l'ordre indiqué) et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes.
Pour une préparation plus élaborée, faites dorer l'oignon dans le beurre pendant 4 minutes avec le Mode Gril, puis ajoutez le reste des ingrédients et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes.

CARDINE AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 filets de cardine
300 g de champignons
2 oignons
60 ml de vin blanc sec
30 ml d'eau
½ mesure d'huile d'olive
Poivre, sel et aneth

PRÉPARATION

Lavez et découpez les champignons. Épluchez et découpez les oignons. Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour une durée de 7 minutes.
Pour une préparation plus élaborée, faites revenir l'oignon et les champignons dans l'huile pendant 4 minutes avec le Mode Gril, puis ajoutez le reste des ingrédients et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes.

COLIN PANÉ

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

½ kg de colin sans arêtes, découpé en cubes
200 g de farine
Sel et poivre
Huile

PRÉPARATION

Versez l'huile dans la cuve et programmez le Mode Friture pour 30 minutes. Farinez le colin.
Une fois que l'huile est chaude, incorporez le colin dans la cuve en plusieurs fois. Retournez-le à l'aide de la louche et faites-le dorer.
Disposez sur du papier essuie-tout afin d'absorber l'huile, salez et servez.

POISSON FRIT AUX TOMATES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

½ kg de poisson pour fritures
300 g de sauce tomate
2 gousses d'ail
Sel et poivre
¼ de mesure d'huile d'olive

PRÉPARATION

Mixez l'ail et la sauce tomate. Réservez.
Programmez le Mode Gril pour 5 minutes. Versez l'huile dans la cuve. Salez et poivrez le poisson et faites-le frire en plusieurs fois. Retournez-le à l'aide de la louche et faites-le dorer.
Ajoutez la sauce tomate réservée et programmez le Mode Gril pour 2 minutes.

OIGNONS CONFITS

Personne: 10

INGRÉDIENTS

500 g d'oignons découpés en julienne
90 ml d'huile d'olive
2 cuillerées de sucre brun
50 g de raisins secs
2 cuillerées de vinaigre de Modène
Sel

PRÉPARATION

Placez les oignons dans l'autocuiseur et programmez le Mode Gril pour 5 minutes. Couvrez la cuve à demi et remuez en continu pour que les oignons ne collent pas. Quand ils deviennent transparents, ajoutez 2 cuillerées de sucre brun et mélangez bien. Ensuite, ajoutez le vinaigre de Modène et les raisins secs puis continuez à remuer jusqu'à ce que la préparation s'épaississe.

Pour la préparation de cette recette, il est très important de laisser la cuve à demi couverte et de remuer en continu.

CHAMPIGNONS CONFITS

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de champignons
200 g de jambon de pays
100 g de mozzarella découpée ou de fromage râpé
Origan
Sel et poivre

PRÉPARATION

Nettoyez bien les champignons et découpez-en les pieds afin de former un creux.
Farcissez chaque champignon avec le jambon découpé et le fromage, salez, poivrez et ajoutez l'origan.
Placez la grille dans la cuve, disposez-y les champignons farcis et programmez le Mode Four pour 5 minutes.

POIVRONS CARAMÉLISÉS

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

2 poivrons rouges
200 g de sucre
200 ml d'eau
100 ml de vinaigre de cidre

PRÉPARATION

Découpez les poivrons en petites tranches.
Placez les poivrons et le reste des ingrédients dans l'autocuiseur. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 35 minutes.
Laissez refroidir avant de servir.

POIVRONS DE PIQUILLO FARCIS

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

8 poivrons de piquillo
100 ml de fromage à la crème
100 ml de crème liquide
150 g de bâtonnets de crabe (surimi)
50 ml d'huile d'olive

PRÉPARATION

Pour la farce: Versez l'huile, les bâtonnets de crabe découpés, le fromage à la crème et la crème dans la cuve. Remuez bien et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 4 minutes.
Vous devez obtenir un résultat épais. Si ce n'est pas le cas, programmez 2 minutes supplémentaires.
Laissez refroidir.
Pour servir: Farcissez les poivrons et servez.

Facultatif: accompagnez les poivrons de la sauce de votre choix.

SANDWICH D'AUBERGINE GARNI DE FROMAGE ET DE DINDE

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

2 aubergines
8 tranches de fromage
8 tranches de dinde
Sel
Huile d'olive

PRÉPARATION

Découpez les aubergines en tranches et faites-les tremper dans l'eau et le sel pendant 5 minutes. Égouttez.
Préparez les sandwichs : sur une tranche d'aubergine, disposez une tranche de dinde, deux tranches de fromage, une autre tranche de dinde, puis une tranche d'aubergine (répétez autant de fois que nécessaire)
Enduisez chaque sandwich d'huile et programmez le Mode Gril pour 5 minutes. Incorporez les sandwichs un par un et retournez-les pour qu'ils dorent des deux côtés.

ARTICHAUTS « DE ILUMIDADA » (au vin blanc)

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg d'artichauts lavés
120 ml de vin blanc
50 ml d'eau
½ mesure d'huile d'olive
40 g de chapelure
2 œufs durs coupés en deux
Sel et poivre selon votre goût

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur à l'exception des œufs : les artichauts, le vin, l'eau, l'huile et la chapelure. Remuez avec la louche et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes. Servez avec l'œuf coupé en 4 morceaux.

ESCALIVADA (plat composé de légumes grillés)

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 aubergine découpée en 4
1 gros poivron rouge
découpé en tranches
1 poivron vert découpé en
tranches
1 gros oignon découpé en
rondelles
120 ml d'huile d'olive
Sel

PRÉPARATION

Placez la grille dans la cuve et placez-y les légumes découpés. Salez et poivrez puis ajoutez l'huile. Programmez le Mode Four pour 35 minutes.
Laissez refroidir au réfrigérateur.
Assaisonnez selon votre goût.

QUICHE AU SAUMON

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

100 g de farine
100 g de gruyère râpé
4 œufs
50 ml de lait
4 tranches de saumon fumé
découpées
1 pincée de sel et de poivre
Papier de cuisson

PRÉPARATION

Dans un bol, battez l'œuf, le lait, la farine, le fromage, le sel et le poivre. Ajoutez le saumon et mélangez.
Recouvrez la cuve de papier cuisson et versez-y la préparation. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 8 minutes.

«ŒUFS BRISÉS» AUX CIVELLES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de civelles
4 pommes de terre de taille moyenne
2 gousses d'ail
1 pincée de piment rouge ou de piment de Cayenne
1 pincée de sel et un filet d'huile
120 ml d'huile d'olive

PRÉPARATION

Épluchez les pommes de terre, découpez-les en rondelles plutôt épaisses, comme pour une tortilla de pommes de terre. Faites chauffer l'huile avec le mode Gril en laissant le couvercle ouvert, puis faites revenir les pommes de terre et les gousses d'ail pendant 5 minutes. Retirez les pommes de terre et réservez.
Ensuite, faites frire les œufs dans la cuve puis disposez-les au dessus des pommes de terre.
Faites mijoter les civelles dans l'huile déjà utilisée puis servez-les au dessus des œufs.

QUICHE SANS PÂTE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

100 g de farine
100 g de gruyère
4 œufs
50 ml de lait
4 épaisses tranches de jambon d'York
1 pincée de sel et de poivre
Papier de cuisson

PRÉPARATION

Dans un bol, battez les œufs, le lait, la farine, le fromage, le sel et le poivre. Ajoutez le jambon découpé en dés et mélangez.
Recouvrez la cuve de papier cuisson et versez-y le mélange. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 8 minutes.

POËLÉE DE POMMES DE TERRE ET D'ŒUFS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

100 ml d'huile d'olive
100 ml d'eau
600 g de pommes de terre épluchées et découpées en rondelles
100 g d'oignons coupés
4 œufs
4 tranches de jambon de pays

PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur à l'exception du jambon et des œufs. Salez, poivrez puis remuez. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 6 minutes.
Laissez la fonction 'chaud' s'activer, ouvrez le couvercle et incorporez les œufs battus (avec une pincée de sel) et le jambon. Remuez et laissez la préparation s'épaissir sous l'effet de avec la chaleur. Une fois le résultat visé obtenu, retirez et servez.

OMELETTE À L'OIGNON ET AU FROMAGE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 œufs
4 oignons tendres coupés en lamelles
200 g de fromage râpé
1 pincée de sel
Huile d'olive

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 3 minutes. Versez l'huile et les oignons coupés en lamelles. Pendant que les oignons dorment, battez les œufs dans un bol. Ajoutez-y les oignons dorés et le sel. Mélangez bien et versez dans la cuve de l'autocuiseur. Ajoutez le fromage râpé sur le dessus et programmez le Mode Four pour une durée de 4 minutes.

« TORTILLA » DE POMMES DE TERRE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de pommes de terre à frire
5 œufs
200 ml d'huile d'olive
Sel

PRÉPARATION

Découpez les pommes de terre et programmez le Mode Gril pour 5 minutes. Ouvrez le couvercle et faites frire les pommes de terre dans l'huile et le sel. Remuez jusqu'à obtenir le résultat visé. Désactivez le Mode Gril. Retirez les pommes de terre et dans un bol, mélangez-les aux œufs battus. Incorporez un peu d'huile à la cuve et versez-y le mélange. Programmez le Mode Four pour une durée de 5 minutes.

Remarque : pour un résultat plus compact, programmez un temps de cuisson plus long.

OMELETTE AUX ARTICHAUTS ET À L'AIL TENDRE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

6 artichauts lavés et découpés
1 poignée d'ail tendre découpé
5 œufs salés
150 ml d'huile d'olive
1 pincée de sel

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 5 minutes. Ouvrez le couvercle et faites frire les artichauts et l'ail tendre dans l'huile et le sel. Remuez jusqu'à obtenir le résultat visé. Désactivez le Mode Gril.

Retirez les artichauts et l'ail. Dans un bol, mélangez-les aux œufs battus. Incorporez un peu d'huile à la cuve et versez-y le mélange. Programmez le Mode Four pour une durée de 5 minutes.

Remarque : pour un résultat plus compact, programmez un temps de cuisson plus long.

« TORTILLA » DE POMMES DE TERRE AUX OIGNONS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de pommes de terre à frire
200 g d'oignons
6 œufs
200 ml d'huile d'olive
Sel

PRÉPARATION

Découpez les pommes de terre et les oignons. Programmez le Mode Gril pour 5 minutes en laissant le couvercle ouvert. Faites frire les pommes de terre et les oignons dans l'huile et le sel. Remuez jusqu'à obtenir le résultat visé. Désactivez le Mode Gril. Retirez les pommes de terre et les oignons. Dans un bol, mélangez-les aux œufs battus.

Incorporez un peu d'huile à la cuve et versez-y le mélange. Programmez le Mode Four pour une durée de 5 minutes.

Remarque: pour un résultat plus compact, programmez un temps de cuisson plus long.

OMELETTE AUX ÉPINARDS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 sachet d'épinards
3 gousses d'ail tendre découpées
3 œufs salés
100 ml d'huile d'olive
1 pincée de sel

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 5 minutes. Ouvrez le couvercle et faites frire les épinards et l'ail tendre dans l'huile et le sel. Remuez jusqu'à obtenir le résultat visé. Désactivez le Mode Gril.

Retirez les épinards et l'ail. Dans un bol, mélangez-les aux œufs battus. Incorporez un peu d'huile à la cuve et versez-y le mélange. Programmez le Mode Four pour une durée de 5 minutes.

Remarque : pour un résultat plus compact, programmez un temps de cuisson plus long.

FIDEUÁ

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de gambas décortiquées
150 g de palourdes lavées à l'eau et au sel pour en retirer le sable.
100 g de tomates concassées
400 g de vermicelles pour fideuá
100 g d'anneaux de calamar
1 tranche de thon découpée
3 gousses d'ail
200 ml d'huile d'olive
1 pincée de sel et de safran
1 cuillerée de nyora (variété de poivron) haché
Fumet de poisson (page 14)

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 5 minutes, versez l'huile dans l'autocuiseur et faites revenir l'ail, le thon et les anneaux de calamar. Incorporez ensuite les tomates, les gambas, les palourdes, les vermicelles, la nyora hachée, le sel et le colorant. Remuez. Ajoutez le fumet et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 3 minutes.

REMARQUE : 1 mesure de vermicelles pour 1,5 mesure de bouillon. Par exemple : 2 mesures de vermicelles pour 3 mesures de bouillon.

MACARONIS À LA TOMATE

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

250 g de macaronis
50 ml d'huile d'olive
10 g d'oignons découpés
500 g de purée de tomates
30 g de sucre
Chorizo, bacon et jambon en cubes
Eau
Sel et poivre

PRÉPARATION

Mettez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et recouvrez le tout d'eau. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 4 minutes. Pour une préparation plus traditionnelle, faites revenir pendant 3 minutes les oignons, le chorizo, le bacon et le jambon dans l'huile avec le Mode Gril en laissant le couvercle ouvert. Rajoutez ensuite le reste des ingrédients et recouvrez le tout d'eau, puis programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 4 minutes.

COUDES AUX LÉGUMES ET À LA SAUCE SOJA

Pour 3 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de pâtes (coudes)
1 carotte en lamelles
1 oignon rouge en lamelles
1 tige de céleri en lamelles
1 courgette en lamelles
30 ml d'huile d'olive
Poivre
¼ de mesure de sauce soja
Eau

PRÉPARATION

Placez les pâtes dans l'autocuiseur et sélectionnez le Mode Cuisson à basse pression pour 5 minutes. Égouttez les pâtes et réservez. Programmez le Mode Gril pour une durée de 5 minutes en laissant le couvercle ouvert. Versez l'huile et incorporez les légumes. Faites dorer le tout puis désactivez le Mode Gril. Ajoutez les pâtes et la sauce soja, mélangez bien et servez.

PLAT DE PÂTES AUX PALOURDES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de fusilli
250 g de palourdes lavées à l'eau et au sel, pour en retirer le sable.
5 gousses d'ail en lamelles
100 ml d'huile
1 conserve de tomates concassées
1 branche de persil
Origan
Condiments pour pâtes
Eau
Sel

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 5 minutes en laissant le couvercle ouvert. Versez tous les ingrédients dans la cuve à l'exception des palourdes, des pâtes et de l'eau. Remuez en continu jusqu'à faire dorer. Une fois ce processus terminé, ajoutez les palourdes et remuez. Ajoutez les pâtes et recouvrez le tout d'eau. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 4 minutes.

MACARONIS AUX CHORIZO ET AUX ŒUFS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de macaronis
200 g de chorizo en dés
2 œufs
30 ml d'huile
Sel
Eau

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 5 minutes en laissant le couvercle ouvert. Mettez l'huile et le chorizo dans l'autocuiseur et faites revenir pendant 1 minute. Ensuite, incorporez les macaronis, le sel et recouvrez le tout d'eau. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 4 minutes. Laissez la fonction 'chaud' s'activer, battez les œufs et ajoutez-les aux pâtes. Mélangez avec la louche jusqu'à ce que l'œuf soit cuit à votre goût.

FARFALLES À LA CARBONARA

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de farfalles
250 g de bacon en dés
600 ml de crème fraîche
30 ml d'huile d'olive
Noix de muscade
Poivre
Sel
Eau
Parmesan

PRÉPARATION

Mettez les pâtes dans l'autocuiseur et recouvrez-les d'eau. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 3 minutes. Incorporez ensuite la crème, le bacon, l'huile, une pincée de poivre, une pincée de noix de muscade et du sel. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 2 minutes. Servez avec du parmesan.

SALADE DE PÂTES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de fusilli
3 conserves de thon égoutté
200 g de jambon d'York en dés
200 g d'emmental en cubes
1 conserve de maïs
Huile d'olive
Sel

PRÉPARATION

Disposez les pâtes dans l'autocuiseur et recouvrez-les d'eau. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 4 minutes. Versez-les dans une passoire et rincez-les à l'eau froide. Égouttez bien. Mettez le reste des ingrédients dans un bol et agrémentez d'huile et de sel à votre goût.

PÂTES AUX SAUCISSES DE FRANCFORT

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

400 g de macaronis
2 paquets de saucisses de Francfort en rondelles
¼ de mesure d'huile d'olive
400 g de sauce tomate
Fromage râpé
Eau

PRÉPARATION

Disposez les pâtes dans l'autocuiseur et recouvrez-les d'eau. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 3 minutes. Égouttez et réservez. Programmez ensuite le Mode Gril pour 2 minutes. Incorporez l'huile, les saucisses et la sauce tomate dans la cuve et mélangez le tout avec la louche. Arrêtez le Mode Gril et laissez la fonction 'chaud' activée. Ajoutez les pâtes réservées et faites revenir pendant 1 minute. Servez avec du fromage râpé.

SOUPE DE NOUILLES AU POISSON

Personne: 3

INGRÉDIENTS

200 g de cheveux d'ange
1,5 litre de bouillon de poisson (page 14)

PRÉPARATION

Mettez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et sélectionnez le Mode Soupe à basse pression pour 1 minute.

REMARQUE : Adaptez la quantité de bouillon pour un résultat plus épais ou plus liquide.

SOUPE AUX NOUILLES

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de cheveux d'ange
1,5 litre de bouillon basique (page 16)

PRÉPARATION

Mettez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et sélectionnez le Mode Soupe à basse pression pour 1 minute.

REMARQUE : Adaptez la quantité de bouillon pour un résultat plus épais ou plus liquide.

RIZ NOIR

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

350 g de riz « bomba » (de Valence)
Fumet (voir la recette page 15)
350 g de calamars lavés en tranches
1 mesure de tomates concassées
120 ml d'huile d'olive
3 gousses d'ail
1 sachet d'encre de calamar

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 2 minutes en laissant le couvercle ouvert. Versez l'huile, une fois qu'elle est chaude mettez-y l'ail et les calamars. Faites revenir pendant 2 minutes, sans cesser de remuer. Ajoutez les tomates concassées et faites mijoter pendant 1 minute. Ajoutez le riz, l'encre, le fumet et remuez bien. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes.

REMARQUE : utilisez 1,5 mesure de liquide pour chaque mesure de riz.

« ARROZ A BANDA » (plat de riz au poisson)

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

350 g de riz « bomba » (de Valence)
½ mesure d'huile d'olive
4 tranches de poivron rouge
300 g de calamar ou de seiche
3 gousses d'ail
1 mesure de tomates concassées
1 sachet de colorant
1 cuillerée de nyora (variété de poivron) haché
Bouillon de poisson ou fumet (page 14)
Sel

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 2 minutes en laissant le couvercle ouvert. Versez l'huile, une fois qu'elle est chaude ajoutez-y le poivron, l'ail et le poisson. Faites mijoter pendant 1 minute sans cesser de remuer. Retirez le poivron et l'ail et réservez. Incorporez ensuite les tomates concassées et faites revenir pendant 2 minutes tout en remuant. Ajoutez le riz, le nyora, le colorant, le fumet, salez à votre goût et remuez bien. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 6 minutes. Servez avec de l'aïoli.

REMARQUE : utilisez 1,5 mesure de liquide pour chaque mesure de riz. o

RIZ CRÉMEUX

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

350 g de riz
Bouillon de poisson (page 14)
200 g de gambas décortiquées
¼ de mesure d'huile d'olive
3 gousses d'ail
Colorant
Sel

PRÉPARATION

Mettez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 6 minutes.
Pour une préparation plus traditionnelle, faites revenir l'ail dans un peu d'huile avec le Mode Gril pendant 2 minutes. Ajoutez le riz et le bouillon, puis programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 6 minutes.

SALADE DE RIZ

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de riz « bomba » (de Valence)
100 g de noix découpées
10 champignons lavés et découpés en lamelles
1 conserve de maïs égoutté
2 cœurs de laitue de Tudela découpés
¼ de mesure de sauce soja
Le jus d'un citron
Huile d'olive
Eau
Sel et poivre

PRÉPARATION

Mettez le jus de citron et les champignons dans un récipient et réservez.
Disposez le riz et l'eau dans l'autocuiseur (1 mesure de riz + 1,5 mesure d'eau), programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes. Une fois ce temps écoulé, rincez le riz à l'eau froide et égouttez-le.
Pendant que le riz cuit, égouttez les champignons et placez tous les ingrédients dans un bol. Ajoutez le riz et mélangez avant de servir.

RISOTTO EXOTIQUE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

À faire revenir

150 g d'oignons
100 g de courgette
250 g de champignons frais découpés
70 ml d'huile d'olive
2 gousses d'ail

Reste des ingrédients

50 g de parmesan
50 g de beurre
350 g de riz « bomba » (de Valence)
2 bouillon-cubes à la dinde
Eau
Sel et poivre selon votre goût

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 5 minutes et versez l'huile. Découpez l'oignon, la courgette, les champignons et l'ail. Ajoutez le tout à l'huile et faites dorer. Ajoutez le riz, les bouillon-cubes émiettés, l'eau (2 mesures d'eau pour chaque mesure de riz), le sel et le poivre. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes. Arrêtez le Mode Cuisson et laissez la fonction 'chaud' s'activer.
Ouvrez le couvercle et ajoutez le beurre. Remuez jusqu'à ce qu'il fonde. Ajoutez le fromage et mélangez.

RIZ AU MAGRET ET AUX CÔTELETTES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

350 g de riz « bomba » (de Valence)
150 g de magret découpé
150 g de côtelettes découpées
4 tranches de poivron rouge
1 tomate râpée
Bouillon basique (page 16)
4 gousses d'ail
½ mesure d'huile d'olive
Safran
1 cuillerée de nyora (variété de poivron) haché
Sel

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 5 minutes et versez l'huile, l'ail et le poivron dans l'autocuiseur. Faites revenir pendant 1 minute. Incorporez ensuite la viande et faites dorer. Ajoutez la tomate, le riz, le nyora, le safran, remuez bien et ajoutez le bouillon (1 mesure de bouillon pour chaque mesure de riz). Salez à votre goût puis programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes.

RIZ CANTONNAIS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de riz « bomba » (de Valence)
200 g de beurre
2 œufs battus
4-5 tiges de ciboulette hachée
250 g de bacon découpé
1 conserve de petits pois
10 ml d'huile d'olive
Eau
Sel et poivre

PRÉPARATION

Mettez le riz et l'eau dans l'autocuiseur (1 mesure de riz + 1,5 mesure d'eau), programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes. Une fois ce temps écoulé, passez sous l'eau froide, égouttez et réservez. Placez à nouveau la cuve dans l'autocuiseur. Programmez le Mode Gril pour 5 minutes, ajoutez l'huile. Attendez 1 minute puis ajoutez les œufs. Faites une omelette, retournez-la en vous servant de la louche. Retirez et réservez. Toujours avec le Mode Gril, ajoutez le beurre dans la cuve et laissez-le fondre un peu. Incorporez ensuite le bacon, l'omelette découpée et tranches, les petits pois, la ciboulette hachée et le riz. Salez et poivrez, mélangez bien avec la louche et faites revenir pendant quelques minutes.

RIZ À LA MARINIÈRE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

350 g de riz « bomba » (de Valence)
2 artichauts lavés et découpés
4-5 gousses d'ail tendres découpées
3 tranches de poivron rouge
1 tranche de thon découpée
3 langoustines
5 crevettes rouges
1 tomate râpée
100 g d'anneaux de calamar
Fumet de poisson (page 14)
Safran
1 cuillerée de nyora (variété de poivron) haché
Sel et poivre

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 5 minutes. Disposez l'huile, l'ail, les artichauts, le poivron et tout le poisson dans l'autocuiseur. Faites revenir pendant 2 minutes. Retirez les crevettes, les langoustines, le poivron et réservez. Ajoutez la tomate, le riz, le nyora, le safran, remuez bien puis incorporez le fumet (1 mesure de bouillon pour chaque mesure de riz). Salez à votre goût. Mélangez le tout et ajoutez les crevettes, les langoustines et le poivron. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes. *Pour un résultat plus crémeux, ajoutez un peu plus de fumet.*

RIZ AU BOUILLON ET AUX LÉGUMES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de haricots verts frais découpés
4 artichauts frais, lavés et découpés
50 g de petits pois frais
200 g de jeunes fèves
5 gousses d'ail tendre découpées
350 g de riz « bomba » (de Valence)
Bouillon basique (page 16)
¼ de mesure d'huile
Safran
Sel

PRÉPARATION

Programmez le mode Gril pour 5 minutes et laissez le couvercle ouvert. Faites revenir les légumes. Ajoutez le riz, le bouillon (2,5 mesures de bouillon pour chaque mesure de riz), le safran et salez à votre goût. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes.

« ARROZ EN COSTRA » (plat espagnol « riz en croûte »)

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de riz « bomba » (de Valence)
200 g de côtelettes de porc
2 saucisses
1 boudin aux oignons
100 g de poulet découpé
½ mesure d'huile d'olive
4 œufs battus et salés
2 gousses d'ail
Bouillon basique (page X)
Nyora (variété de poivron) haché
Safran
Sel

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 5 minutes. Versez l'huile, l'ail, la viande, la saucisse et faites dorer le tout. Ajoutez ensuite le riz, le nyora, le safran, le sel et mélangez. Incorporez le bouillon (1 mesure de bouillon pour chaque mesure de riz) Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 2 minutes. Ouvrez l'autocuiseur et versez les œufs battus sur le riz. Programmez le Mode Four pour 5 minutes.

PLAT DE RIZ RAPIDE AU CALAMAR ET AUX GAMBAS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

350 g de riz « bomba » (de Valence)
250 g de gambas
250 g de calamar en rondelles
200 g de champignons découpés
120 g de tomates concassées
2 gousses d'ail
Bouillon de poisson (page 14)
¼ de mesure d'huile d'olive
Safran
Sel

PRÉPARATION

Mettez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes. Pour une préparation plus traditionnelle, faites revenir les champignons, les gambas, le calamar, les tomates et l'ail pendant 5 minutes avec le Mode Gril en laissant le couvercle ouvert. Ajoutez le reste des ingrédients, remuez et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes.

RIZ À LA CUBAINE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

300 g de riz « bomba » (de Valence)
10 ml d'huile d'olive
200 g de sauce tomate
4 gousses d'ail
¼ de mesure d'huile
4 œufs (un par personne)
Sel

PRÉPARATION

Disposez le riz, 10 ml d'huile, l'ail, le sel et l'eau (1 mesure d'eau pour chaque mesure de riz) dans l'autocuiseur et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 4 minutes. Retirez et réservez.

Programmez ensuite le Mode Gril pour 2 minutes, versez ¼ de mesure d'huile et faites frire les œufs.

Servez le riz accompagné des œufs frits.

RIZ AU FOUR

Pour 3 personnes

INGRÉDIENTS

250 g de riz « bomba » (de Valence)
Restes de pot-au-feu (viande, pois chiches, etc.)
1 cuillerée de paprika
Bouillon de pot-au-feu
1 boudin en rondelles
¼ de mesure d'huile

PRÉPARATION

Disposez tous les ingrédients dans la cuve et programmez le Mode Four pour 7 minutes.

RIZ CRÉMEUX AU MAGRET POUR ENFANTS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

350 g de riz « bomba » (de Valence)
300 g de magret en cubes
¼ de mesure d'huile d'olive
¼ mesure de tomates concassées
Bouillon basique (page 16)
Safran
Sel

PRÉPARATION

Programmez le Mode Gril pour 5 minutes. Ajoutez l'huile et faites revenir le magret pendant 2 minutes tout en remuant.

Incorporez les tomates, le riz, le safran, le sel et le bouillon (2 mesures de bouillon pour chaque mesure de riz). Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 7 minutes.

ARTICHAUTS PANÉS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

10 artichauts
3 œufs battus
4 cuillerées de farine pour tempura
Eau froide
Huile d'olive
Sel

PRÉPARATION

Épluchez et découpez les artichauts en quartiers. Salez à votre goût et réservez.
Versez l'huile dans la cuve et programmez le Mode Friture pour 20 minutes.
Faites un tempura avec l'eau et la farine. Quand vous avez terminé, panez les artichauts et ajoutez-les à l'huile chaude petit à petit. Retournez-les avec la louche.
Une fois les artichauts dorés à votre goût, placez-les sur du papier essuie-tout pour en absorber l'huile avant de servir.

AUBERGINES PANÉES AU MIEL

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

3 aubergines découpées en rondelles
3 œufs battus
4 cuillerées de farine pour tempura
Eau froide
Huile d'olive
Miel de canne à sucre
Sel

PRÉPARATION

Découpez les aubergines en rondelles et faites-les tremper 5 minutes dans un bol rempli d'eau avec du sel.
Versez l'huile dans la cuve et programmez le Mode Friture pour 20 minutes.
Faites un tempura avec l'eau et la farine. Quand vous avez terminé, panez les aubergines et ajoutez-les à l'huile chaude petit à petit. Retournez-les avec la louche.
Une fois qu'elles sont dorées à votre goût, placez-les sur du papier essuie-tout pour en absorber l'huile puis servez-les en les recouvrant d'un filet de miel de canne à sucre.

BEIGNETS D'OIGNONS

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 oignons
1 paquet de chapelure
4 œufs
Sel

PRÉPARATION

Versez l'huile dans la cuve et programmez le Mode Friture pour 20 minutes. Pendant que l'huile chauffe, épluchez et découpez les oignons en rondelles. Salez à votre goût et réservez. Battez les œufs, trempez-y les rondelles d'oignon puis passez-les dans la chapelure.
Disposez les oignons panés dans la cuve. Retournez-les en vous aidant de la louche. Une fois qu'ils sont dorés, placez-les sur du papier essuie-tout pour en absorber l'huile.

CALAMARS À LA ROMAINE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

500 g d'anneaux de calamar
4 cuillerées de farine
3 œufs
Huile
Sel

PRÉPARATION

Versez l'huile dans la cuve et programmez le Mode Friture pour 30 minutes. Battez les œufs, et passez les calamars dans les œufs puis dans la farine. Salez à votre goût.

Ajoutez les calamars à l'huile chaude dans la cuve. Retournez-les en vous aidant de la louche.

Une fois qu'ils sont dorés à votre goût, retirez-les disposez-les sur du papier essuie-tout pour en absorber l'huile.

«FLAMENQUINES» (PLAT À BASE DE VIANDE DE PORC PANÉE)

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

4 morceaux d'échine de porc
4 tranches de jambon de pays
8 tranches de fromage demi affiné
2 œufs
Chapelure
Huile
Sel
Poivre

PRÉPARATION

Aplatissez la viande à l'aide d'un marteau de cuisine ou avec les mains. Salez et poivrez. Versez l'huile dans la cuve et programmez le Mode Friture pour 30 minutes.

Pour former les flamenquines, sur une tranche de viande, placez une tranche de fromage puis une tranche de jambon. Enroulez le tout, passez dans les œufs battus et la chapelure, puis ajoutez à l'huile chaude. Retournez la préparation en vous aidant de la louche et faites dorer.

Placez-les sur du papier essuie-tout pour en absorber l'huile avant de servir.

STEAKS DE PORC HACHÉ CUISINÉS À LA RUSSE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

1 kg de viande de porc hachée
250 g de chapelure
2 gobelets de jus de citron
Persil haché
Sel
2 œufs
Huile d'olive

PRÉPARATION

Disposez la viande hachée dans un bol, ajoutez-y le persil, le sel, le jus de citron et la moitié de la chapelure. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laissez reposer 30 minutes. Versez l'huile dans la cuve et programmez le Mode Friture pour 30 minutes.

Formez des steaks fins avec la pâte. Passez-la dans les œufs battus et la chapelure puis ajoutez à l'huile chaude. Retournez-les en vous aidant de la louche jusqu'à préparation soit dorée.

STEAK DE LÉGUMES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

6 tomates pour salade
1 oignon rouge (ou tout autre type d'oignon)
3 carottes
1 œuf
Persil
Origan
Poivre
Sel
2 tasses de farine de blé
Huile d'olive

PRÉPARATION

Découpez les légumes en petits morceaux, ajoutez-y le reste des ingrédients à l'exception de l'huile que vous utiliserez pour frire la préparation. Mélangez bien et remuez.

Formez des steaks avec la pâte. Versez l'huile dans la cuve et programmez le Mode Friture pour 30 minutes. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez-y les steaks de légumes. Retournez-les en vous aidant de la louche et faites-les dorer. Placez-les sur du papier essuie-tout pour en absorber l'huile avant de servir.

GAMBAS PANÉS

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

½ kg de gambas
décortiquées
3 œufs
4 cuillères à soupe bombées
de farine
Poivre noir moulu
Sel
Huile

PRÉPARATION

Versez suffisamment d'huile dans la cuve et programmez le Mode Friture pour 30 minutes.
Pendant que l'huile chauffe, battez les œufs avec une pincée de sel et de poivre noir moulu.
Passez les gambas dans l'œuf et la farine puis placez-les dans la cuve. Retournez-les en vous aidant de la louche et faites-les dorer.
Placez-les sur du papier essuie-tout pour en absorber l'huile avant de servir.

TEMPURA DE LÉGUMES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 oignons
2 carottes
1 poivron rouge
1 poivron vert
200 g de farine pour tempura
Sel
Huile

PRÉPARATION

Découpez les légumes en julienne et réservez. Versez de l'huile dans la cuve en quantité suffisante et programmez le Mode Friture pour 30 minutes.
Dans un bol, mélangez la farine et l'eau pour faire un tempura.
Passez les légumes dans le tempura et faites-les frire en plusieurs fois. Retournez-les en vous aidant de la louche et faites-les dorer.
Disposez-les sur du papier essuie-tout pour en absorber l'huile puis servez.

POMMES DE TERRE FRITES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

3 pommes de terre de taille moyenne
Sel
Huile

PRÉPARATION

Versez l'huile dans la cuve et programmez le Mode Friture pour 40 minutes. Épluchez et découpez les pommes de terre et réservez.
Une fois que l'huile est chaude, ajoutez-y les pommes de terre et faites-les dorer à votre goût.
Disposez-les sur du papier essuie-tout pour en absorber l'huile, salez et servez.

ESCALOPES PANÉES

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

8 filets de blanc de poulet
1 mesure de lait
2 gousses d'ail
2 œufs
200 g de chapelure
Sel
Persil
Huile

PRÉPARATION

Battez les œufs avec l'ail, le persil et le sel. Laissez tremper les filets pendant 20 minutes.
Une fois ce temps écoulé, versez de l'huile dans la cuve et programmez le Mode Friture pour 30 minutes. Passez les filets dans la chapelure pendant que l'huile chauffe.
Incorporez les filets à la cuve en plusieurs fois. Retournez-les en vous aidant de la louche et faites-les dorer.
Placez-les sur du papier essuie-tout pour en absorber l'huile puis servez.

CAKE AUX LÉGUMES

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de jardinière de légumes cuits
4 œufs
100 g de gruyère râpé
60 ml de lait concentré non sucré
Sel et poivre
Papier de cuisson

PRÉPARATION

Dans un bol, battez les œufs, ajoutez le lait, incorporez les légumes. Salez et poivrez et mélangez bien le tout. Recouvrez la cuve de papier de cuisson. Versez-y la préparation et ajoutez le gruyère râpé sur le dessus. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 8 minutes.

QUICHE FRANÇAISE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

Pâte fraîche brisée
150 g de bacon fumé en dés
150 g de jambon de pays en dés
3 œufs
250 ml de lait concentré non sucré
200 g d'emmental râpé
Beurre
Papier de cuisson

PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez le lait, les œufs, et sel et le poivre. Réservez. Recouvrez la cuve de papier de cuisson, disposez la pâte brisée dans le fond et incorporez le jambon, le bacon et le mélange. Ajoutez le fromage sur le dessus, avec deux morceaux de beurre et programmez le Mode Four pour 15-20 minutes.

*Vous pouvez remplacer le papier de cuisson par tout récipient adapté au four.

FOUGASSE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

Pâte de la fougasse

30 g de levure de levure comprimée
20 g de gros sel marin
500 g de farine
100 ml de lait
100 ml d'eau
100 ml d'huile d'olive

Pour recouvrir

500 g d'oignons
100 ml d'huile d'olive
Olives noires ou vertes et tomates cerises à votre goût
Papier de cuisson

PRÉPARATION

Préparez la pâte en mixant tous les ingrédients. Ajoutez l'ingrédient de votre choix (oignon frit, olives noires ou vertes, tomates cerises découpées en deux). Vous pouvez aussi ajouter des oignons crus découpés en morceaux très fins. Si vous ajoutez des oignons, versez de l'eau et de l'huile sur toute la surface de la pâte. Laissez-la reposer pendant 20 minutes environ pour qu'elle double de volume. Disposez le papier de cuisson dans le fond de la cuve. Incorporez la pâte et programmez le Mode Four pour 30 minutes.

MICHE DE PAIN CROUSTILLANTE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

280/300 ml d'eau (avec 300 ml la pâte sera légèrement plus difficile à manipuler, mais la mie sera plus moelleuse)
500 g de farine
20 g de sel
20 ml d'huile d'olive
20 g de sucre
25 g de levure fraîche
Papier de cuisson

PRÉPARATION

Mélangez l'eau, le sel, le sucre et l'huile. Ajoutez la farine, la levure et pétrissez. Laissez reposer pendant 20 minutes. Versez de la farine sur la table et pétrissez-y la pâte, jusqu'à lui donner une forme de miche. Avec un couteau, entaillez la pâte en diagonale. Disposez le papier de cuisson dans la cuve et ajoutez-y la préparation. Recouvrez-la d'un peu d'eau, programmez le Mode Four pour 10 minutes. Une fois ce temps écoulé, versez à nouveau de l'eau et programmez le Mode Four pour 10 supplémentaires. Pour finir, versez un peu plus d'eau sur la pâte et programmez le Mode Four pour 40 minutes.

PAIN DE « COCA » À L'HUILE D'OLIVE ET AU SEL

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

290 g de farine
100 ml de lait
50 ml de bière
50 ml d'huile d'olive
½ cube de levure boulangère
Sel
Papier de cuisson

PRÉPARATION

Pétrissez tous les ingrédients, donnez-leur une forme ronde.
Recouvrez la cuve de papier de cuisson. Placez-y la pâte et programmez le Mode Four pour 25 minutes.

PAIN DE « COCA » AU FROMAGE

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

290 g de farine
100 ml de lait
50 ml de bière
50 ml d'huile d'olive
½ cube de levure boulangère
Sel
Gouda ou Emmental en morceaux

PRÉPARATION

Pétrissez tous les ingrédients, donnez-leur une forme ronde. Faites quelques trous pour y introduire le fromage à votre goût.
Recouvrez la cuve de papier de cuisson. Placez-y la pâte et programmez le Mode Four pour 25 minutes.

PETITS PAINS À L'AIL

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

280/300 ml d'eau (avec 300 ml la pâte sera légèrement plus difficile à manipuler, mais la mie sera plus moelleuse)
500 g de farine
20 g de sel
20 ml d'huile d'olive
20 g de sucre
25 g de levure fraîche
Papier de cuisson
Pour la garniture:
90 ml d'huile d'olive
5 gousses d'ail
Persil

PRÉPARATION

Mélangez l'eau, le sel, le sucre et l'huile. Ajoutez la farine, la levure et pétrissez. Laissez reposer pendant 20 minutes. Versez de la farine sur la table et pétrissez la pâte, en formant des petits pains.
Pour la garniture, mixez les ingrédients puis à l'aide d'un flacon verseur, garnissez chaque petit pain.
Recouvrez la cuve de papier cuisson et disposez-y la pâte. Recouvrez-la d'un peu d'eau puis programmez le Mode Four pour 10 minutes. Une fois ce temps écoulé, versez à nouveau un peu d'eau sur la pâte, et programmez le Mode Four pour 10 minutes supplémentaires. Pour finir, versez encore un peu d'eau et programmez le Mode Four pour une durée de 30 minutes.

PAIN DE « COCA » AU THON

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

290 g de farine
100 ml de lait
50 ml de bière
50 ml d'huile d'olive
½ cube de levure boulangère
Sel
2 conserves de thon égoutté
100 g de sauce tomate

PRÉPARATION

Pétrissez tous les ingrédients, donnez-leur une forme ronde et recouvrez le tout de thon et de sauce tomate.
Recouvrez la cuve de papier de cuisson. Placez-y la pâte et programmez le Mode Four pour 25 minutes.

FLAN

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

4 œufs
150 g de sucre
500 ml de lait
Caramel liquide
Eau

**Moule à flan adapté au four.*

PRÉPARATION

Versez le caramel liquide dans le moule. Battez les œufs, le sucre et le lait. Versez le mélange dans le moule caramélisé. Placez la grille dans la cuve et mettez-y le moule contenant la préparation. Versez de l'eau dans la cuve jusqu'à la moitié du moule. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 18 minutes.

FLAN AU CAFÉ

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

½ litre de crème liquide
Sachet de préparation pour flan de la marque « Royal » (pour 4 personnes)
2 cuillerées de café soluble
Caramel liquide
Eau

**Moule à flan adapté au four.*

PRÉPARATION

Versez le caramel liquide dans le moule. Battez bien la crème, la préparation pour flan et le café. Versez le mélange dans le moule caramélisé. Placez la grille dans la cuve et mettez-y le moule contenant la préparation. Versez de l'eau dans la cuve jusqu'à la moitié du moule. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 3 minutes.

PAIN DE « CALATRAVA » (RECETTE TYPIQUE DE MURCIE)

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

4 œufs
½ litre de lait
125 g de sucre
1 bâton de cannelle
Écorces de citron
2-3 madeleines
Caramel liquide

**Moule à flan adapté au four.*

PRÉPARATION

Première étape : Disposez le lait, la cannelle, et les écorces de citron dans l'autocuiseur. Programmez le Mode Gril pour 1 minute. Retirez la cannelle et les écorces puis réservez. Incorporez le sucre, le lait et remuez. Versez le caramel dans le moule et ajoutez les madeleines découpées. Versez le mélange dans le moule. Placez la grille dans la cuve et mettez-y le moule contenant la préparation. Versez de l'eau dans la cuve jusqu'à la moitié du moule. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 20 minutes.

BANANES FRITES AU MIEL

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 bananes
2 œufs
180 ml de lait
2 cuillerées de sucre
1 cuillerée de farine
Huile de tournesol
Miel

PRÉPARATION

Retirez la peau des bananes et découpez-les en rondelles. Battez les œufs, le lait et le sucre. Versez l'huile dans l'autocuiseur et sélectionnez le Mode Friture pour 20 minutes. Passez les rondelles de banane dans l'œuf puis la farine, et faites-les frire en plusieurs fois. Remuez-les avec la louche jusqu'à ce qu'elles soient dorées (attention : elles cuisent très rapidement). Disposez-les sur une assiette recouverte de papier essuie-tout pour en absorber l'huile. Servez avec du miel.

GÂTEAU MOELLEUX

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 yaourt ou 150 ml de lait
100 ml d'huile d'olive
250 g de farine
250 g de sucre
3 œufs
1 pincée de sel
1 sachet de levure de la
marque « Royal »
L'écorce d'un citron
Papier de cuisson

PRÉPARATION

Râpez l'écorce du citron et réservez.
Mélangez la farine et la levure à sec et réservez.
Battez les jaunes d'œufs, incorporez l'huile, le sucre, et une pincée de sel. Ajoutez le yaourt, le mélange de farine et de levure et les écorces de citron.
Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les lentement à la pâte, avec des mouvements ronds allant de haut en bas.
Recouvrez la cuve de papier cuisson, versez-y le mélange et programmez le Mode Four pour une durée de 45 minutes.

MADELEINES

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

2 œufs
4 mesures de farine
2 mesures de sucre
2 mesures de lait
1 mesure d'huile d'olive
1 yaourt au citron
2 sachets de poudre à lever au bicarbonate de sodium (commercialisés en Espagne sous forme de sachets bleus)
2 sachets de poudre à lever composée d'un agent acide (commercialisés en Espagne sous forme de sachets blancs)
• *Pour la présentation:*
1 cuillerée de sucre
1 cuillerée de cannelle
* *Moules à madeleines adaptés au four*

PRÉPARATION

Battez bien tous les ingrédients.
Disposez les moules dans la cuve de l'autocuiseur. Remplissez les moules du mélange jusqu'à la moitié. Programmez le Mode Four 10-15 minutes.
Répétez l'opération autant de fois que nécessaire jusqu'à utiliser l'intégralité de la pâte.
Laissez refroidir sur la grille et saupoudrez de sucre et de cannelle mélangés.

RIZ AU LAIT CRÉMEUX

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

200 g de riz normal
200 g de sucre
5 mesures d'eau
600 ml de lait entier chaud
1 pincée de sel
1 écorce de citron épaisse
1 bâton de cannelle

PRÉPARATION

Disposez tous les ingrédients dans la cuve à l'exception du sucre. Remuez à l'aide de la louche et programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 9 minutes. Arrêtez le Mode Cuisson. Ajoutez le sucre, remuez et laissez reposer.

«CUAJADA» (CRÈME DESSERT À BASE DE LAIT CAILLÉ)

Personne: 8

INGRÉDIENTS

½ litre de lait entier
1 sachet de cuajada
(gélifiant à base de présure)

* *Moule adapté au four*

PRÉPARATION

Battez le lait et la cuajada, versez le tout dans le moule.
Placez la grille dans la cuve et mettez-y le moule contenant la préparation. Versez de l'eau dans la cuve jusqu'à la moitié du moule. Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour 4 minutes.

CRÈMES DESSERT

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

15 g de maïzena
160 g de sucre
Bâton de cannelle
Cannelle en poudre
500 ml de lait
4 jaunes d'œufs

**Moule à flan adapté au four*

PRÉPARATION

Battez bien tous les ingrédients à l'exception de la cannelle (en bâton et en poudre).
Versez le mélange dans le moule.
Placez la grille dans la cuve, disposez-y le moule contenant le mélange. Ajoutez le bâton de cannelle et versez de l'eau dans la cuve jusqu'à la moitié du moule.
Programmez le Mode Cuisson à basse pression pour une durée de 4 minutes.
Saupoudrez de cannelle en poudre avant de servir.

MADELEINES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

2 œufs
4 mesures de farine
2 mesures de sucre
2 mesures de lait
1 mesure d'huile d'olive
1 yaourt au citron
2 sachets blancs de poudre à lever
2 sachets bleus de poudre à lever
150 g de pépites de chocolat

**Moule à madeleines adapté au four*

PRÉPARATION

Battez bien tous les ingrédients à l'exception des pépites de chocolat.
Disposez les moules dans la cuve de l'autocuiseur. Remplissez-les de pâte jusqu'à la moitié, puis ajoutez les pépites de chocolat à chaque madeleine selon votre goût. Programmez le Mode Four pour 10-15 minutes.
Répétez l'opération tant de fois que nécessaire jusqu'à utiliser l'intégralité de la pâte.
Laissez refroidir sur la grille.

GÂTEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 yaourt à la noix de coco
100 ml d'huile d'olive
250 g de sucre
3 œufs
1 pincée de sel
1 sachet de levure de la marque « Royal »
100 g de noix de coco râpée
Papier de cuisson

PRÉPARATION

Mélangez la farine et la levure à sec et réservez.
Battez les jaunes d'œufs, incorporez l'huile, le sucre, la noix de coco râpée et une pincée de sel. Ajoutez le yaourt, le mélange de farine et de levure.
Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les lentement à la pâte, avec des mouvements ronds allant de haut en bas.
Recouvrez la cuve de papier de cuisson et versez-y le mélange. Programmez le Mode Four pour une durée de 45 minutes.

TORTA AI FRUTTI DI BOSCO

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

3 œufs
200 g de sucre
100 g de beurre
100 g de fromage à la crème
200 g de farine
1 sachet de levure
150 g de fruits des bois
Papier de cuisson

PRÉPARATION

Battez tous les ingrédients, à l'exception des fruits des bois.
Recouvrez la cuve de papier de cuisson et versez-y le mélange. Ajoutez les fruits des bois en les répartissant sur la pâte.
Programmez le Mode Four pour une durée de 45 minutes.

TARTE AUX AMANDES

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 yaourt ou 150 ml de lait
100 ml d'huile d'olive
250 g de farine
250 g de sucre
100 g d'amandes en poudre
3 œufs
1 pincée de sel
1 sachet de levure de la marque « Royal »
Sucre glace pour la présentation
Papier de cuisson

PRÉPARATION

Mélangez la farine et la levure à sec et réservez.
Battez les jaunes d'œuf, incorporez l'huile, le sucre et une pincée de sel. Ajoutez le yaourt, les amandes et le mélange de farine et de levure.
Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les lentement à la préparation, avec des mouvements ronds allant de haut en bas.
Recouvrez la cuve de papier de cuisson et versez-y le mélange. Programmez le Mode Four pour une durée de 45 minutes.
Laissez refroidir puis décorez de sucre glace.

GÂTEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 yaourt ou 150 ml de lait
100 ml d'huile d'olive
250 g de farine
250 g de sucre
100 g de cacao en poudre
3 œufs
1 pincée de sel
1 sachet de levure de la marque « Royal »
Papier de cuisson

PRÉPARATION

Mélangez la farine et la levure à sec et réservez.
Battez les jaunes d'œuf, incorporez l'huile, le sucre et une pincée de sel. Ajoutez le yaourt, le cacao en poudre et le mélange de farine et de levure.
Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les lentement à la préparation, avec des mouvements ronds allant de haut en bas.
Recouvrez la cuve de papier de cuisson et versez-y le mélange. Programmez le Mode Four pour une durée de 45 minutes.

newchef[®]

TU ALIADO EN LA COCINA