

LEADING  
BRAND IN THE UK

# Russell Hobbs®



## **Nutritionist®**

# **Autocuiseur Programmable**

**MANUEL D'UTILISATION  
RHNPC800P**

# IMPORTANT POUR VOTRE SÉCURITÉ

L'utilisation d'appareils électroménagers nécessite certaines précautions élémentaires:

1. Lire toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Se servir des poignées.
3. Pour éviter un incendie, un choc électrique ou des blessures, ne pas immerger le cordon ou la prise électrique ni le boîtier de l'autocuiseur dans un liquide.
4. Ne pas laisser cet appareil fonctionner sans surveillance en présence d'enfants. Ne pas laisser un enfant se servir de l'appareil.
5. Débrancher l'appareil après usage et le laisser refroidir avant de le nettoyer ou avant d'installer ou de retirer un accessoire.
6. Ne jamais utiliser un appareil dont la prise ou le cordon électrique est endommagé, ni un appareil fonctionnant anormalement ou ayant subi un choc ou quelque dommage que ce soit. Veuillez contacter le service après-vente.
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant peut entraîner un incendie, un choc électrique ou des blessures.
8. Ne pas utiliser cet appareil à l'extérieur.
9. Ne pas laisser le cordon électrique pendre sur le bord d'une table ou d'un comptoir, ni le mettre en contact avec des surfaces très chaudes.
10. Ne pas placer l'appareil près d'une plaque de cuisinière électrique ou d'un brûleur au gaz, ni dans un four chaud.
11. Pour débrancher, appuyer sur le bouton d'arrêt (START/STOP) jusqu'à ce que le voyant ROUGE d'arrêt s'allume et que l'appareil émette un signal sonore. Puis débrancher l'appareil de la prise murale.
12. Ne pas se servir de cet appareil pour d'autre usage que celui pour lequel il a été conçu.
13. Pour déplacer un appareil contenant de l'huile chaude ou tout autre liquide chaud, faire preuve d'une extrême prudence.
14. Il y a risque d'incendie lorsqu'on utilise cet appareil à proximité immédiate de rideaux, de tentures, d'un mur ou de tout autre matériau inflammable.
15. Ne pas tenter de déloger des aliments de l'appareil lorsque celui-ci est branché.
16. Ne pas remplir l'autocuiseur au-delà de l'indication « MAX ». Pour les aliments qui augmentent de volume durant la cuisson, ne remplir l'autocuiseur qu'à moitié. Lire la section « Conseils d'utilisation de votre autocuiseur » dans ce manuel.
17. Ne pas faire cuire les aliments suivants : compote de pomme, canneberges, rhubarbe, orge perlé, gruau ou autre céréale préparée, pois cassés ou pâtes (macaronis, spaghetti, etc.) Ces aliments ont tendance à mousser et à écumer et peuvent bloquer la soupape d'évacuation.
18. **ATTENTION :** Pour éviter un choc électrique, toujours placer les aliments dans le récipient amovible.

## VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS

APPAREIL POUR USAGE MÉNAGER UNIQUEMENT

# **AUTRES RECOMMANDATIONS IMPORTANTES**

**ATTENTION: Cet appareil produit de la chaleur et de la vapeur durant son fonctionnement. Il est recommandé de prendre certaines précautions afin d'éviter des brûlures et autres blessures ou un risque d'incendie et de dommages.**

1. Ne pas approcher les mains ou le visage de la soupape d'évacuation lorsqu'on libère la vapeur.
2. Après la cuisson, ouvrir le couvercle avec beaucoup de prudence. La vapeur peut causer de graves brûlures.
3. Ne jamais ouvrir le couvercle durant le fonctionnement de l'appareil.
4. Ne jamais utiliser l'appareil sans son récipient amovible.
5. Pour éviter l'explosion de l'appareil, ne jamais recouvrir ou obstruer les soupapes d'évacuation.
6. Ne pas toucher le récipient amovible, aucune pièce mobile ni aucun élément chauffant immédiatement après usage. Laisser l'appareil refroidir complètement avant toute manipulation.
7. Pour éviter un choc électrique, cuire les aliments uniquement dans le récipient amovible. Ne pas verser de liquide dans l'appareil lui-même.
8. Nettoyer soigneusement toutes les pièces après usage.
9. Lorsque le récipient amovible contient des aliments, ne pas tenter de le soulever en se servant des poignées du couvercle.
10. Pour relâcher la pression de cet autocuiseur, suivre les instructions concernant la *décompression rapide* et la *décompression naturelle*.  
**NE JAMAIS ÉLIMINER LA PRESSION OU REFROIDIR L'AUTOCUISEUR EN VERSANT DE L'EAU SUR CELUI-CI.**

## PRISE À 3 FICHES AVEC MISE À LA TERRE

Cet appareil est muni d'un cordon électrique avec mise à la terre (3 conducteurs) et d'une prise à 3 fiches. Par mesure de sécurité, l'appareil ne peut être branché que dans une prise murale compatible à 3 conducteurs. Si la prise murale n'est pas compatible, faire appel à un électricien professionnel pour la remplacer. Ne jamais neutraliser ce dispositif de sécurité en supprimant la fiche de mise à la terre, par exemple.

## CORDON ÉLECTRIQUE

Le cordon électrique de cet appareil est court afin de réduire les risques d'enchevêtrement et d'accidents.

Si nécessaire, il est possible d'utiliser un cordon de rallonge, à condition de respecter les précautions suivantes :

1. Assurez-vous que les caractéristiques électriques du cordon de rallonge soient égales ou supérieures à celles de l'appareil.
2. Ne laissez pas le cordon de rallonge pendre sur le bord d'un comptoir ou d'une table, afin d'éviter qu'un enfant ne le tire volontairement ou que quelqu'un s'y accroche accidentellement.

Le cordon de rallonge doit être du type à 3 conducteurs avec mise à la terre.

## ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Si le circuit électrique est surchargé par d'autres appareils, il est possible que votre autocuiseur ne fonctionne pas normalement. Dans ce cas, celui-ci doit être branché sur un circuit indépendant.

## AVERTISSEMENT SUR LES PRODUITS PLASTIFIANTS

**ATTENTION :** Pour éviter la migration des produits plastifiants de la surface de votre comptoir ou de votre table, placez sous l'appareil des dessous de plats ou des napperons NE CONTENANT PAS DE MATIÈRE PLASTIQUE.

Sans cette précaution, la surface du comptoir ou du meuble pourrait s'assombrir, se ternir ou s'endommager.

### NOTE CONCERNANT VOTRE AUTOCUISEUR ÉLECTRIQUE PROGRAMMABLE NUTRITIONIST® DE RUSSELL HOBBS

Nos compliments pour l'acquisition de ce produit. L'autocuiseur programmable Nutritionist® comporte un récipient amovible à revêtement antiadhésif. Ce revêtement spécial augmente la durabilité et facilite l'utilisation et l'entretien. Il a été conçu spécialement pour les articles ménagers à hautes performances.

Outre sa grande résistance aux éraflures et à l'abrasion, le fini intérieur offre tous les avantages culinaires des surfaces antiadhésives et se nettoie facilement. Un atout essentiel pour les personnes soucieuses de leur alimentation, car il permet de supprimer l'utilisation d'huiles ou de corps gras.

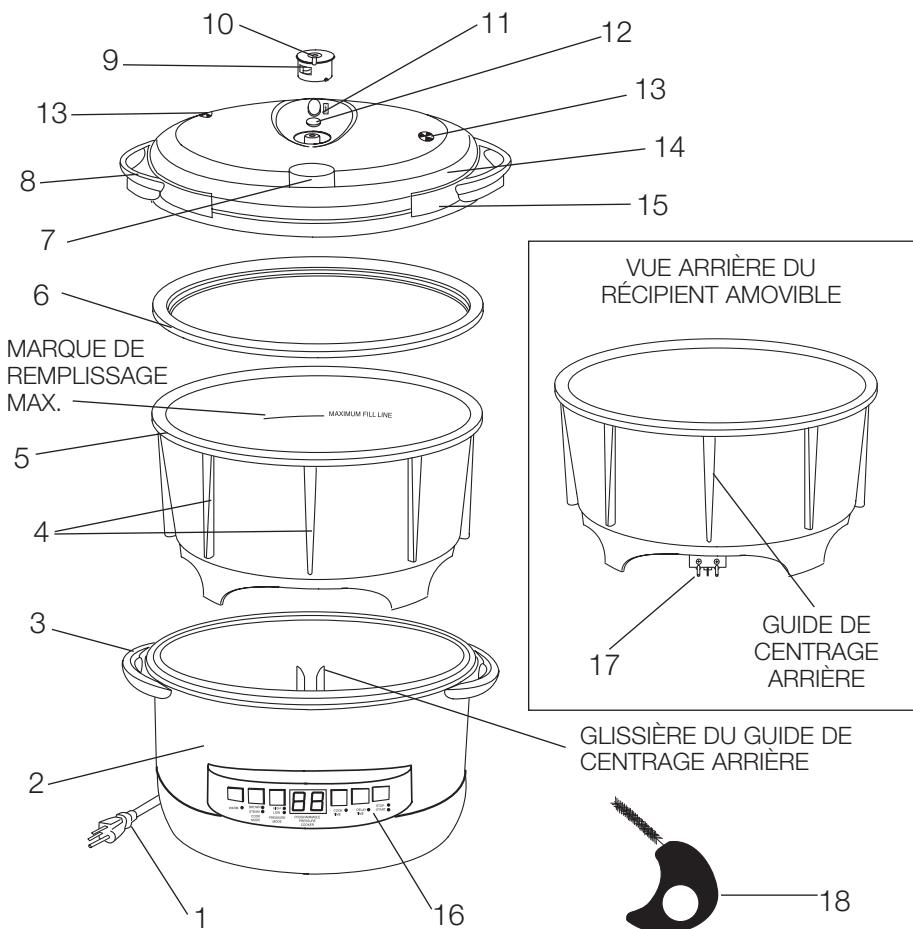
Le nettoyage du récipient amovible est extrêmement simple. De l'eau chaude savonneuse et une éponge suffisent. N'utilisez jamais de laine d'acier, de tampons très abrasifs ou de produits récurants; ces produits ne sont pas nécessaires et risquent en outre d'endommager le revêtement antiadhésif.

# Introduction

Le but de ce manuel est de vous aider à réaliser vous-même de délicieuses recettes en un temps record, tout en conservant le goût et la valeur nutritive des aliments. Les atouts de l'autocuiseur programmable Nutritionist® sont la rapidité, la simplicité et la sécurité, mais il a pour principal avantage de réduire les temps de cuisson de près de 70 pour cent.

1. Cet autocuiseur fonctionne comme un autocuiseur conventionnel en utilisant la vapeur et la pression pour accélérer la cuisson. Grâce à la fermeture totalement hermétique du couvercle, la chaleur et la vapeur restent emprisonnées à l'intérieur du récipient. À mesure que la vapeur se forme et que la pression augmente, la température de cuisson atteint environ 120 °C (250 °F), soit 20 °C (38 °F) de plus que la cuisson traditionnelle dans un liquide. C'est donc l'effet conjugué de la température élevée et de la pression qui accélère la cuisson des aliments, sans déperdition des éléments nutritifs et des saveurs dans l'eau.
2. Votre autocuiseur Nutritionist® ne laisse pas de place au hasard. Un thermostat incorporé surveille le niveau de pression (haute ou basse) à l'intérieur du récipient et règle automatiquement la température et la minuterie. Ces fonctions automatisées vous évitent de régler vous-même la température comme vous le feriez avec un autocuiseur conventionnel.
3. L'élément de 1550 Watts chauffe rapidement et maintient continuellement la température et la pression adéquates.
4. Le grand récipient amovible de 7,5 litres, en aluminium robuste recouvert d'un enduit antiadhésif, conduit la chaleur rapidement et uniformément.
5. L'autocuiseur Nutritionist® comporte un mode « BROWN » qui vous permet de BRAISER ou de saisir des aliments avant de les cuire sous pression.
6. La fonction de décompression rapide permet d'éliminer la pression en appuyant simplement sur un bouton. Effectuez de brèves pressions sur le bouton de DÉCOMPRESSION pour éviter que du liquide bouillant ne soit évacué en même temps que la vapeur.
7. Le mode « STEAM » permet de faire bouillir un liquide en quelques minutes dans le récipient amovible pour cuire à la VAPEUR une grande variété d'aliments tels que des légumes, des crustacés et même du riz.
8. Les réglages du TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) et de la CUISSON DIFFÉRÉE (DELAY TIME) peuvent être annulés durant la programmation grâce à la fonction ANNULATION. S'il est nécessaire d'annuler ou de modifier la programmation avant que la cuisson ne débute, il suffit d'appuyer simultanément sur les touches COOK TIME et START/STOP pour ramener l'affichage du temps de cuisson à « 01 », ou sur les touches DELAY TIME et START/STOP pour ramener l'affichage du temps de cuisson différée à « 00 ».
9. Le mode « WARM » permet de garder les aliments au chaud durant une période illimitée.
10. Le robuste boîtier de l'autocuiseur programmable Nutritionist®, en acier inoxydable brossé, est à la fois élégant et fonctionnel.

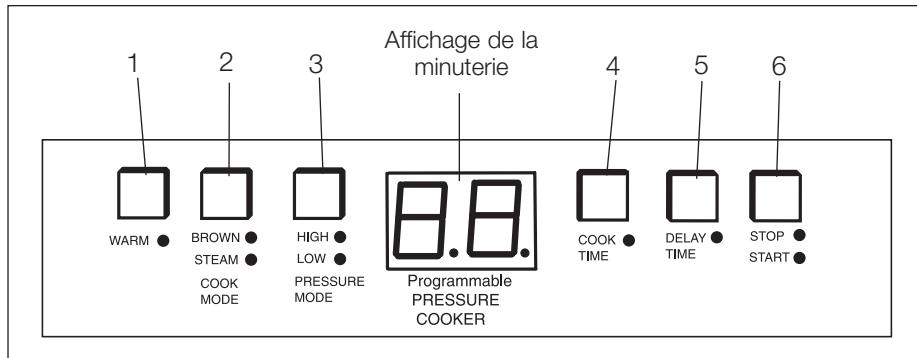
# Les Éléments De Votre Autocuiseur Électrique Programmable Nutritionist® RHNPC800P



1. Cordon électrique et prise
2. Boîtier
3. Poignées du boîtier
4. Guides de centrage
5. Récipient amovible (Article N° 21413)
6. Joint en caoutchouc (Article N° 21321)
7. Bouton de DÉCOMPRESSION RAPIDE
8. Poignées du couvercle
9. Régulateur de pression

10. Soupape de décompression
11. Bouton du verrouillage de sûreté
12. Tige-témoin de pression
13. Soupapes de sûreté (2)
14. Couvercle auto-verrouillant (Article N° 21320)
15. Prises à auto-verrouillage
16. Panneau de commandes
17. Contacts de l'élément chauffant
18. Brosse de nettoyage (Article N° 21100A)

# Panneau de commandes



1. **RÉCHAUFFER (WARM)** : Ce mode permet de garder les aliments au chaud pendant une longue période. Lorsque vous appuyez sur cette touche, le témoin lumineux rouge s'allume. Appuyez sur START/STOP pour activer ce mode et le témoin lumineux rouge clignotera pour indiquer que le mode WARM est en cours de fonctionnement. Pour annuler ou pour sortir de ce mode, maintenez la touche START/STOP jusqu'à ce que le témoin lumineux s'éteigne et que l'autocuiseur émette un signal sonore.
2. **MODE DE CUISSON (COOK MODE) - BRAISER (BROWN) ou VAPEUR (STEAM)** : Pour BRAISER ou saisir, appuyez sur la touche COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'illumine. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert s'allume et que le témoin rouge du mode BROWN clignote. L'affichage indiquera « — », ce qui signifie que l'autocuiseur est en mode BRAISER. L'appareil commencera à chauffer et maintiendra la température jusqu'à ce que l'on appuie à nouveau sur START/STOP pour mettre fin à ce mode.  
Pour cuire à la VAPEUR et pour amener de l'eau à ébullition, appuyez sur la touche COOK MODE jusqu'à ce que le témoin vert en regard de l'indication STEAM s'illumine. Appuyez sur la touche COOK TIME pour programmer le temps de cuisson désiré. Le témoin rouge du réglage de temps de cuisson s'allumera. Appuyez alors sur START/STOP. Le témoin vert de mise en marche s'allumera et le témoin vert en regard de l'indication STEAM clignotera. L'appareil commence alors le compte à rebours en minutes puis il émet 3 bips et le témoin STOP s'allume à la fin du programme.
3. **MODE DE PRESSION (PRESSURE MODE) - HAUTE (HIGH) ou BASSE (LOW)** : Pour cuire des aliments sous BASSE PRESSION, appuyez sur la touche PRESSURE MODE jusqu'à ce que le témoin vert s'illumine. Pour cuire sous HAUTE PRESSION, appuyez sur la touche jusqu'à ce que le témoin rouge s'illumine. Appuyez sur la touche COOK TIME pour programmer le temps de cuisson désiré. Le témoin rouge du réglage de temps de cuisson s'allumera. Puis appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson. Le témoin vert de mise en marche s'allumera et le témoin du mode de pression choisi (vert ou rouge) clignotera.

# Panneau de commandes (suite)

Lorsque la pression est atteinte, l'autocuiseur débutera le compte à rebours en minutes et émettra 3 bips à la fin du temps de cuisson. Par la suite, l'appareil émettra un signal sonore de temps en temps, pour vous rappeler que la cuisson est terminée. Pour mettre fin à ce mode, appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que l'appareil émette un signal sonore. Laissez la pression retomber naturellement ou évacuez-la immédiatement en appuyant plusieurs fois brièvement sur le bouton de DÉCOMPRESSION RAPIDE jusqu'à ce que la pression soit éliminée

***AVERTISSEMENT : NE PAS MAINTENIR le bouton de DÉCOMPRESSION RAPIDE enfoncé car du liquide bouillant pourrait être expulsé. Enfoncer le bouton brièvement, plusieurs fois, jusqu'à décompression complète.***

NOTE : Pour mettre fin à la cuisson avant la fin du programme, maintenez la touche START/STOP enfoncée jusqu'à ce que le témoin rouge STOP s'allume et que l'autocuiseur émette un signal sonore.

4. TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) : Permet de programmer la minuterie après avoir sélectionné COOK MODE (STEAM) ou PRESSURE MODE (HIGH ou LOW). Appuyez sur la touche COOK TIME pour programmer le temps de cuisson désiré.
5. CUISSON DIFFÉRÉE (DELAY TIME) : Vous permet de différer le début de la cuisson jusqu'à un maximum de deux heures, par tranches d'une demi-heure.
6. MARCHE/ARRÊT (START/STOP) : Après sélection des fonctions désirées : WARM, COOK MODE (BROWN ou STEAM) ou PRESSURE MODE (HIGH ou LOW) et, si nécessaire, COOK TIME, appuyez sur START/STOP pour débuter le fonctionnement de l'appareil. Lorsque l'appareil est mis en marche (START), le témoin vert s'allume. Lorsqu'il est mis à l'arrêt (STOP), c'est le témoin rouge qui s'allume. Si vous désirez modifier votre sélection ou mettre l'appareil à l'arrêt, maintenez la touche START/STOP enfoncée jusqu'à ce que le témoin rouge s'allume et que l'appareil émette un signal sonore.

Cet autocuiseur possède un mode d'attente. Si vous programmez un TEMPS DE CUISSON (COOK TIME) et/ou un temps de CUISSON DIFFÉRÉE (DELAY TIME), et que vous oubliez d'appuyer sur START, l'affichage indiquera « — » au bout de 5 secondes. Cette fonction vous avertit que le programme est incomplet.

L'indication « — » signifie que l'autocuiseur n'est pas correctement programmé et ne fonctionnera pas. Vous pouvez alors reprendre la programmation en appuyant sur COOK TIME ou DELAY TIME et le temps que vous aviez programmé auparavant réapparaîtra. S'il n'apparaît pas ou s'il est erroné, entrez à nouveau le temps désiré et appuyez sur START/STOP.

# Précautions avant usage

## AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

1. Avant d'utiliser votre autocuiseur pour la première fois, lavez le récipient amovible, le couvercle et le joint en caoutchouc dans de l'eau chaude savonneuse. Rincez à l'eau claire et séchez soigneusement.
2. Assurez-vous que le joint en caoutchouc est bien installé dans le couvercle. Pour vérifier, remplissez d'eau le récipient amovible jusqu'au 2/3 et faites fonctionner l'appareil sur HAUTE PRESSION (HIGH) pendant 15 minutes. Attendez 15 minutes, puis éliminez la pression en appuyant plusieurs fois brièvement sur le bouton de DÉCOMPRESSION RAPIDE. Lorsque la tige-témoin de pression tombe, laissez refroidir l'appareil jusqu'à la température de la pièce. Videz le récipient amovible, rincez-le et essuyez-le avec un torchon. Votre autocuiseur est alors prêt à l'usage.

## AVANT CHAQUE UTILISATION

Pour plus de précautions, assurez-vous toujours du bon état du régulateur de pression, de la tige-témoin de pression, de la soupape d'évacuation et des soupapes de sûreté et vérifiez qu'aucun corps étranger n'obstrue l'orifice des soupapes à l'intérieur du couvercle. Voir la section « Entretien ».

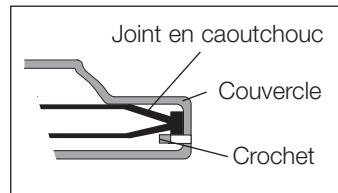
**IMPORTANT :** Le joint en caoutchouc doit être correctement maintenu par les quatre crochets à l'intérieur du couvercle, tel qu'illustré.

## PROTECTION CONTRE LES SURTENSIONS

Votre autocuiseur est muni d'un dispositif de protection du programme en cas de sautes de tension. Si l'autocuiseur est débranché ou mis à l'arrêt, attendre environ 30 secondes pour libérer la mémoire avant de le remettre en marche.

## REVÊTEMENT ANTIADHÉSIF

Utilisez toujours des ustensiles en matière plastique ou en bois pour éviter d'égratigner la surface antiadhésive. Ne vous servez jamais de pinces métalliques, d'une fourchette ou d'un couteau pour ne pas endommager la surface du récipient de l'autocuiseur.



# Mode d'emploi

1. Branchez le cordon électrique dans une prise murale de 120V c.a. avec mise à la terre.
2. Installez le récipient amovible dans le boîtier en faisant coulisser le guide de centrage arrière dans la glissière de centrage située à l'intérieur du boîtier.
3. Sélectionnez le programme désiré en appuyant sur WARM, COOK MODE (BROWN ou STEAM) ou PRESSURE MODE (HIGH ou LOW).

# Mode d'emploi (suite)

- Si vous avez sélectionné COOK MODE (STEAM) ou PRESSURE MODE (HIGH ou LOW), appuyez sur COOK TIME et réglez le temps de cuisson.
- POUR CUIRE DES ALIMENTS SOUS PRESSION OU À LA VAPEUR, LE COUVERCLE AUTO-VERROUILLANT DOIT ÊTRE FERMÉ.
- Placer le couvercle sur l'autocuiseur. Pour le positionner correctement et pour le verrouiller, tirez les deux poignées du couvercle vers l'extérieur afin d'écartier les crochets de verrouillage. Voir Figure 1. Déposez le couvercle sur le récipient amovible et relâchez les poignées de sorte que les crochets se referment sur le rebord du récipient.
- Pour cuire sous pression, poussez le verrou de sûreté sur la position LOCK. Voir figure 2. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE (Voir Figure 3).
- Pour cuire à la vapeur, laissez le verrou de sûreté à la position UNLOCK (déverrouillé). Tournez le régulateur de pression à la position STEAM.
- Enfoncez la touche START/STOP. Le témoin vert s'allume et la cuisson débute. L'autocuiseur émettra trois « bip » à la fin du temps de cuisson et le témoin d'arrêt s'allumera automatiquement.
- Maintenir la touche START/STOP enfoncée jusqu'à ce que l'appareil émette un signal sonore et que le témoin rouge s'allume. Sinon l'autocuiseur répétera régulièrement le signal sonore pour vous rappeler que la cuisson est terminée.
- LA PRESSION DOIT ÊTRE TOTALEMENT ÉLIMINÉE AVANT L'OUVERTURE DU COUVERCLE.** La tige-témoin de pression est levée tant que l'autocuiseur est sous pression. Elle s'abaisse lorsque la pression est éliminée. Lorsqu'il n'y a plus de pression, placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK (déverrouillé). Écartez les deux poignées du couvercle en même temps pour détacher celui-ci du rebord du récipient amovible.
- Laissez l'appareil refroidir avant de le nettoyer. Lorsqu'il est froid, débranchez-le de la prise murale. Procédez au nettoyage en suivant les instructions de la section « Entretien » dans ce manuel.

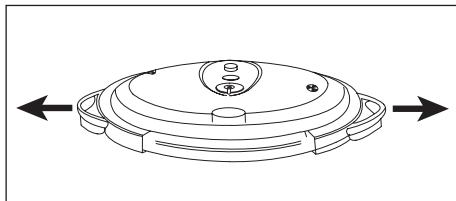


Figure 1

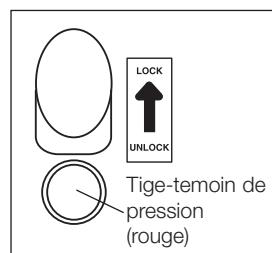


Figure 2

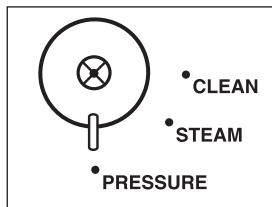


Figure 3

# Conseils D'utilisation De Votre Autocuiseur Électrique Programmable Nutritionist®

## RÉCHAUFFER (WARM)

Ce mode permet de réchauffer ou de garder au chaud les aliments cuits aussi longtemps qu'on le désire. Il peut être programmé seul ou combiné avec le mode de cuisson à la vapeur (COOK MODE : STEAM) ou le mode de cuisson sous pression haute ou basse (PRESSURE MODE : HIGH / LOW) pour garder les aliments au chaud après la cuisson.

1. Déposez les aliments cuits dans le récipient amovible. Appuyez sur WARM. Le témoin lumineux rouge de la commande de réchauffage s'allumera. Pour activer ce mode, appuyez sur START/STOP. Le témoin vert de mise en marche s'allumera et le témoin rouge de réchauffage se mettra à clignoter.
2. Si vous désirez garder des aliments au chaud après les avoir cuits à la vapeur ou sous pression, sélectionnez COOK MODE : STEAM ou PRESSURE MODE : HIGH ou LOW. Réglez le temps de cuisson en appuyant sur COOK TIME, puis appuyez sur la touche WARM. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson. Le témoin rouge de réchauffage se mettra à clignoter lorsque l'appareil passera automatiquement en mode de réchauffage à la fin de la cuisson. Pour mettre fin au programme ou pour une remise à zéro, maintenez enfoncée la touche START/STOP jusqu'à l'émission d'un signal sonore et l'illumination du témoin rouge d'arrêt.

## BRAISER (BROWN)

Le fait de braiser certains aliments leur donne plus de saveur lorsqu'ils sont cuits ensuite dans un liquide. Cette fonction (BROWN) a donc été incorporée à l'autocuiseur programmable RHNPC800P.

*Pour de meilleurs résultats*, les aliments doivent être asséchés avec du papier essuie-tout et coupés en morceaux de taille égale. Faites braiser les aliments par petites quantités.

1. Déposez le récipient amovible dans l'appareil. Versez-y la quantité d'huile indiquée dans la recette. Ne mettez pas le couvercle. Appuyez sur la touche COOK MODE pour accéder au mode BROWN. Le témoin lumineux rouge en regard de l'indication BROWN s'allumera.
2. Appuyez sur START/STOP. Le témoin vert s'allumera et le témoin rouge de la commande BROWN clignotera. Après un préchauffage d'environ une minute, ajoutez les aliments et commencez à les braiser.
3. Durant le braisage, l'autocuiseur émettra 3 « bip » toutes les 10 minutes pour vous rappeler qu'il fonctionne à haute température.
4. Ce mode ne comporte pas de réglage de temps. Lorsque vous jugez que les aliments sont suffisamment braisés, appuyez sur START/STOP jusqu'à l'émission d'un signal sonore et l'illumination du témoin rouge d'arrêt.

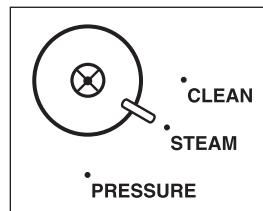
***AVERTISSEMENT : Ne laissez pas des aliments braiser dans l'autocuiseur sans les surveiller constamment.***

# Conseils d'utilisation de votre autocuiseur (suite)

## CUIRE À LA VAPEUR (STEAM)

Ce mode permet d'amener rapidement un liquide à ébullition afin de cuire des aliments à la vapeur.

1. Déposez le récipient amovible dans l'appareil.
2. Pour cuire à la vapeur, versez 1 tasse d'eau dans le récipient. Disposez les aliments dans un panier pour cuisson à la vapeur et, en le tenant par les poignées, introduisez celui-ci dans le récipient de l'autocuiseur. Rabattez les poignées du panier. (Vous pouvez, si désiré, ajouter des aliments sur le dessus ou autour du panier, mais ne remplissez pas le récipient à plus des deux tiers).
3. Verrouillez le couvercle sur l'autocuiseur. Laissez le verrou de sûreté à la position UNLOCK et tournez le régulateur de pression à la position « STEAM ».
4. Enfoncez la touche COOK MODE pour accéder au mode VAPEUR (STEAM). Le témoin vert en regard de l'indication STEAM s'allumera.
5. Appuyez sur la touche COOK TIME pour régler le temps de cuisson désiré. Appuyez sur START/STOP; le témoin vert s'allumera et le témoin vert du mode VAPEUR se mettra à clignoter, d'abord lentement, puis plus rapidement à mesure que la température augmentera et que le liquide s'approchera du point d'ébullition.
6. Vous pouvez ouvrir momentanément le couvercle durant la cuisson pour surveiller les aliments.



**ATTENTION : Ne jamais approcher le visage au-dessus de l'autocuiseur lorsque l'on ouvre le couvercle.**

**AVERTISSEMENT : Ouvrir le couvercle avec précaution, car de la vapeur s'échappe dès que celui-ci est ouvert. Se servir toujours de moufles isolantes pour manipuler des objets chauds.**

7. Lorsque le temps de cuisson est écoulé, le témoin rouge s'allume et l'appareil émet 3 bips. Appuyez sur START/STOP jusqu'au signal sonore.

**NOTE :** Pour annuler ou interrompre le programme avant la fin du temps de cuisson, maintenez la touche START/STOP enfoncée jusqu'à ce que le témoin rouge d'arrêt s'allume et que l'autocuiseur émette un signal sonore.

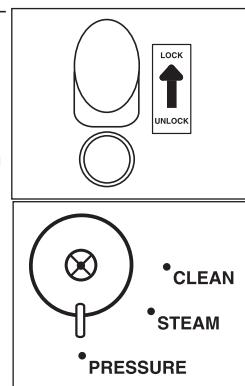
## CUISISON SOUS PRESSION (PRESSURE MODE)

La cuisson à température et pression élevées dans votre autocuiseur Nutritionist® vous permet de réduire le temps de cuisson de la plupart des aliments jusqu'à 70 pour cent.

1. Déposez le récipient amovible dans le boîtier de l'appareil. Faites braiser les aliments si désiré, puis ajoutez les autres ingrédients.
2. Ajoutez au moins 1 tasse (235 ml) de liquide lorsque vous cuisez sous pression. Si vous cuisez des haricots ou des légumes secs, ne remplissez pas le récipient à plus d'un tiers de sa capacité; pour les soupes et les ragoûts, ne dépasser pas la moitié; pour les légumes ou les grosses pièces viandes, ne dépasser pas la marque de remplissage maximum.

# Conseils d'utilisation de votre autocuiseur (suite)

- Placez le couvercle sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK.
- Tournez le régulateur de pression à la position « PRESSURE ».
- Enfoncez la touche PRESSURE MODE pour choisir la HAUTE ou BASSE pression (HIGH ou LOW), selon la recette. En général, la plupart des recettes sont cuites à haute pression.
- Appuyez sur COOK TIME pour régler le temps de cuisson selon les indications de la recette ou de la section « Guide de cuisson » de ce manuel. Le temps de cuisson débute à partir du moment où la pression est atteinte et ne comprend pas le temps nécessaire à la montée en pression.
- Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert s'allume. Si vous cuisez sous haute pression (HIGH), le témoin rouge clignotera lentement; pour la basse pression (LOW), c'est témoin vert qui clignotera. Les témoins lumineux clignotent plus rapidement à mesure que la pression augmente et lorsque le compte à rebours débute.
- Lorsque la pression augmente, la tige-témoin de pression s'élève. À la fin du cycle de cuisson, l'autocuiseur émettra 3 bips et le témoin rouge d'arrêt s'allumera. Enfoncez et maintenez la touche START/STOP jusqu'au signal sonore.
- Décompression rapide / Décompression naturelle. Lorsque la cuisson est terminée, vous DEVEZ éliminer la pression selon l'une des deux méthodes de décompression : rapide ou naturelle.
- Lorsqu'il s'agit de bouillons, de sauces et de certaines pièces de viande qui ont avantage à continuer de cuire pendant que la pression retombe progressivement, il est préférable d'utiliser la méthode de décompression naturelle. NE PAS utiliser cette méthode avec des aliments qui risquent de devenir trop cuits. Lorsqu'il n'y a plus de pression, la tige-témoin de pression descend.
- Si vous désirez éliminer la pression immédiatement après la cuisson, utilisez la méthode de décompression rapide. Appuyez sur le bouton de DÉCOMPRESSION RAPIDE brièvement et à plusieurs reprises, jusqu'à ce que la pression soit éliminée – c'est à dire jusqu'à ce qu'il ne sorte plus de vapeur par la soupape d'évacuation et que la tige-témoin de pression retombe.



**ATTENTION : Le jet de vapeur est très chaud. Pour éviter de graves brûlures ou des blessures, ne pas approcher le visage, les yeux ou la peau de la soupape d'évacuation.**

**ATTENTION : Lorsqu'une recette contient beaucoup de liquide, il se peut qu'un peu de liquide soit expulsé par la soupape lors de la décompression rapide. Dans ce cas, laisser retomber la pression naturellement ou attendre environ une minute, puis continuer par de très brèves pressions sur le bouton de décompression.**

# Conseils d'utilisation de votre autocuiseur (suite)

## CUISSON SOUS PRESSION (suite)

12. Lorsqu'il n'y a plus de pression, quelle que soit la méthode de décompression choisie, déplacez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Retirez le couvercle en prenant soin de vous éloigner de la vapeur. Vérifiez la cuisson des aliments. S'ils ne sont pas assez cuits, refermez l'autocuiseur et poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Répétez les étapes 4 à 8 de la cuisson sous pression pour faire cuire encore 2 à 3 minutes.
13. Pour cuire des légumes sous pression, versez de l'eau dans le récipient amovible. Déposez dans celui-ci une « marguerite » ou un panier spécialement conçu pour la cuisson à la vapeur (non inclus) et disposez les aliments sur ce dernier. Pour de meilleurs résultats, modérez la quantité d'aliments et ne les tassez pas. Suivez les opérations nécessaires à la cuisson sous pression (étapes 3 à 8). À la fin de la cuisson, utilisez la méthode de décompression rapide.
14. Étant donné que la vapeur est plus chaude que de l'eau bouillante, faites toujours preuve de prudence lorsque vous ouvrez le couvercle à la fin de la cuisson sous pression. N'approchez jamais votre visage au-dessus de l'autocuiseur lorsque vous ôtez le couvercle. Sachez aussi que les liquides en ébullition augmentent de volume lorsqu'ils sont sous pression.

### **ATTENTION : Ne jamais tenter d'ouvrir le couvercle de l'autocuiseur avant que la tige-témoin de pression ne soit redescendue.**

Après avoir cuit de la soupe ou du bouillon, laissez reposer quelques minutes avant d'éliminer la pression et d'ôter le couvercle. Ceci pour éviter que du liquide en ébullition ne déborde de l'autocuiseur.

15. Lorsque les aliments sont trop cuits, rien ne peut corriger la situation. Si vous manquez d'assurance avec certains aliments, il est préférable de les cuire moins longtemps que prévu, quitte à reprendre la cuisson pendant 1 à 2 minutes supplémentaires si nécessaire (Voir CUISSON SOUS PRESSION, étapes 4 à 8).
16. Vous pourrez facilement adapter vos recettes favorites à l'autocuiseur programmable Nutritionist®. En général, on obtient les meilleurs résultats avec les soupes, les ragoûts, les viandes et les légumes braisés et rôtis lentement, les légumes braisés et cuits à la vapeur, les recettes mijotées telles que les sauces-tomates. Vous trouverez au chapitre suivant tous les conseils utiles pour la cuisson sous pression des recettes les plus courantes.  
Lorsque vous adaptez vos recettes traditionnelles, n'oubliez pas que les aliments cuits dans un récipient hermétiquement fermé, pendant une période beaucoup plus courte, nécessitent beaucoup moins de liquide. Toutefois, la quantité de liquide doit être suffisante pour permettre à l'autocuiseur de produire de la vapeur durant toute la cuisson. S'il n'y a plus de liquide, la cuisson ne se fera pas correctement et vous risquez de brûler les aliments. Comme il n'existe pas de règle absolue pour adapter vos recettes, vous aurez recours à l'expérience et au bon sens pour assimiler toutes les caractéristiques d'un autocuiseur.  
Lorsque vous adaptez une recette conçue pour un autre type d'autocuiseur, sélectionnez le mode HAUTE PRESSION et choisissez le temps de cuisson le plus court suggéré par la recette. Si la cuisson est insuffisante, refermez le couvercle et replacez le verrou de sûreté à la position LOCK. Répétez les étapes 4 à 8 de la CUISSON SOUS PRESSION jusqu'à ce que la cuisson soit satisfaisante.

# Conseils d'utilisation de votre autocuiseur (suite)

## CUISSON SOUS PRESSION (suite)

17. Ne jamais tenter de forcer l'ouverture du couvercle lorsqu'il est verrouillé. Les soupapes de sûreté empêchent l'ouverture du couvercle tant qu'il y a de la pression dans l'autocuiseur. Il faut d'abord éliminer toute la pression et la vapeur tel que décrit aux étapes 10 et 11 de la CUISSON SOUS PRESSION.
18. ***AVERTISSEMENT : Ne jamais faire de friture dans l'autocuiseur Nutritionist®, que le couvercle soit ouvert ou fermé. C'EST DANGEREUX ET CELA PEUT PROVOQUER UN INCENDIE ET DE SÉRIEUX DOMMAGES.***
19. Pour cuire sous pression des boulettes de pâtes (« Dumplings ») ou autres ingrédients créant de l'écume, ajoutez toujours un peu d'huile. L'huile empêchera la formation d'écume et réduira le risque d'obstruction des soupapes de sûreté.

**NOTE :** Pour annuler ou interrompre la cuisson avant la fin, enfoncez et maintenez la touche START/STOP jusqu'à ce que le témoin d'arrêt s'allume et que l'autocuiseur émette un signal sonore.

## CUISSON DIFFÉRÉE (DELAY TIME)

1. Vous pouvez programmer la cuisson jusqu'à deux heures à l'avance en combinant la fonction DELAY TIME avec les programmes WARM, COOK MODE : STEAM, et PRESSURE MODE : HIGH ou LOW. Le temps de cuisson différée peut être réglé par intervalles d'une demi-heure.
2. Après avoir sélectionné le mode et le temps de cuisson désirés, appuyez sur la touche DELAY TIME pour afficher le temps d'attente.
3. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert s'allume. L'appareil commencera la cuisson lorsque le temps d'attente sera écoulé.
4. N'utilisez pas la fonction de cuisson différée lorsqu'il s'agit d'aliments périssables qui doivent rester réfrigérés.

## QUESTION FRÉQUENTE

### Question

Qu'arrive-t-il si la minuterie n'affiche pas le compte à rebours ?

### Réponse

En mode de pression haute ou basse, la minuterie ne commence le compte à rebours que lorsque l'autocuiseur a ATTEINT la pression désirée. Seul le temps de cuisson SOUS PRESSION est compté.

# Guide de cuisson et conseils utiles

Les pages qui suivent contiennent tous les renseignements nécessaires à la préparation de nombreux types d'ingrédients dans votre autocuiseur électrique programmable Nutritionist®.

*NOTE : Contrairement au four à micro-ondes, le temps de cuisson à l'autocuiseur n'augmente pas en même temps que la quantité d'aliments. Autrement dit, qu'il s'agisse de cuire 500 g ou 1 kg de pilons de poulets, le temps de cuisson demeure 12 minutes.*

Toutefois, cette règle ne s'applique pas à la taille des ingrédients. Par exemple, la cuisson d'un morceau de boeuf à l'étouffée d'environ 1,5 kg prendra 60 minutes, alors qu'un morceau d'environ 2,5 kg prendra 80 minutes. De même qu'une grosse pomme de terre prendra plus de temps à cuire qu'une petite.

## VIANDES

### TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIFS

INGRÉDIENTS	CUISSON SOUS PRESSION (EN MINUTES)
<b>POULET</b>	
Poulet à rôtir entier de 1,8 à 2 kg	22 à 25
Cuisses ou pilons avec os	12
Cuisses désossées	10
Demi-poitrines avec os	10
Poitrines dépecées en languettes de 2 cm	6
<b>POULETS DE CORNOUAILLE</b>	
Entier, de 600 à 700 g	10
<b>DINDE</b>	
Cuisses ou pilons, 600 g	30
Hachée	3
<b>BOEUF</b>	
Rôti à l'étouffée désossé, 2,5 kg dans l'épaule	80 plus D. N.*
Pointe de poitrine désossée, 2 kg	70 plus D. N.*
Corned-beef, 1,5 kg	70 plus D. N.*
Plate côte, 5 cm d'épaisseur	35 plus D. N.*
Boeuf à ragoût, morceaux de 2,5 cm	20 plus D. N.*
Boeuf à ragoût, morceaux de 1,5 cm	15
Queue de boeuf, 5 cm de long	45 plus D. N.*
Boulettes, environ 2,5 cm de diamètre	3
<b>AGNEAU</b>	
Jarrets, 600 à 700 g chaque	20 plus D. N.*
Épaule ou cuisse, morceaux de 4 cm	18 à 20
<b>PORC</b>	
Épaule picnic, 1,8 à 2 kg	60
Épaule, soc ou longe, cubes de 2,5 cm	10
Côtes levées, morceaux de 2 côtes	25 à 30
Côtelettes, environ 2,5 cm d'épaisseur	10

\* Les lettres D. N. signifient Décompression naturelle.

# Guide de cuisson et conseils utiles (suite)

## RECETTE DE BASE POUR LA VIANDE ET LA VOLAILLE

1. Faites braiser la viande si désiré.
2. Pour les viandes qui nécessitent moins de 45 minutes de cuisson, versez 1 tasse d'eau ou de bouillon dans l'autocuiseur. Pour une cuisson de plus de 45 minutes, versez 1 tasse et demi.
3. Ajoutez la viande et les autres ingrédients.
4. Sélectionnez le mode de cuisson haute pression (HIGH) et réglez le temps de cuisson selon les indications de ce guide. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson.
5. Lorsque l'autocuiseur émet un signal sonore, éliminez instantanément la pression en appuyant par intermittences sur le bouton de décompression rapide.

*NOTE : POUR LE BOEUF, la méthode de décompression naturelle donnera une viande plus tendre.*

*NOTE : Si vous vous servez du tableau de temps de cuisson ci-dessus, utilisez la méthode de décompression rapide, à moins d'indication contraire. La méthode de décompression naturelle est indiquée par les lettres D. N.*

## LÉGUMES

- Épluchez les légumes si nécessaire ou brossez-les soigneusement. N'oubliez pas que les pommes de terre et les betteraves gardent mieux leur forme lorsqu'elles sont cuites avec leur peau.
- Les légumes peuvent être cuits entiers ou en morceaux. Plus les morceaux sont gros, plus le temps de cuisson sera long.
- Les légumes qui requièrent le même temps de cuisson peuvent être cuits ensemble.
- La cuisson sous pression risque d'être excessive pour des légumes tels que les asperges ou les brocolis. Pour ce type de légumes on choisira plutôt la cuisson à la vapeur.

## RECETTE DE BASE POUR LES LÉGUMES

1. Préparez et coupez les légumes selon les indications fournies dans la table de temps de cuisson des légumes.
2. Versez 1 tasse d'eau dans l'autocuiseur.
3. Disposez les légumes dans un panier de cuisson à la vapeur (ou une « marguerite ») et déposez celui-ci dans l'autocuiseur. (Vous pouvez également cuire les légumes directement dans l'eau ou le bouillon).
4. Sélectionnez le mode de cuisson haute pression (HIGH) et réglez le temps de cuisson selon les indications de ce guide. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson.
5. Lorsque l'autocuiseur émet un signal sonore, éliminez TOUJOURS la pression en appuyant par intermittences sur le bouton de décompression rapide.
6. Si les légumes ne sont pas assez cuits, complétez la cuisson à la vapeur (STEAM).

# Guide de cuisson et conseils utiles (suite)

## LÉGUMES TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIFS

LÉGUMES	CUISSON SOUS PRESSION (EN MINUTES)
Artichauts	
Gros, 170 à 250 g chacun	6 à 9
Petits, 30 g chacun	3 à 4
Betteraves	
Grosses entières, 140 g chacune	22
Petites entières, 85 g chacune	13
En tranches de moins de 1 cm d'épaisseur	4
Carottes	
Grosses, en morceaux de 5 cm	5
En tranches de moins de 1 cm d'épaisseur	1
Chou rosette	
Grossièrement tranché	5
Oignons	
Petits, blancs (60 g chacun) entiers	4
Panais	
En morceaux de 2,5 cm	3
En tranches de moins de 1 cm d'épaisseur	1
Pommes de terre	
Russet ou Yukon Gold, grosses (225 g) en moitiés	15
Russet ou Yukon Gold, grosses en quarts	7
Russet ou Yukon Gold, en morceaux de 2,5 cm	5 à 6
Nouvelles, moyennes (60 g) entières	8
Nouvelles, petites entières	5
Sucrées, grosses en quarts	5 à 7
Sucrées, en morceaux de 2,5 cm	4 à 5
Rutabagas	
En morceaux de 2,5 cm	5
Courges	
Reine-de-table (moins de 1 kg), en moitiés	7
Pâtiisson (moins de 1 kg), entier	10
Courge d'hiver, en morceaux de 4 cm	3
Navets	
Gros (plus de 100 g), en quarts	3
Petits (moins de 50 g), entiers	7
En morceaux de 2,5 cm	2

# Guide de cuisson et conseils utiles (suite)

## HARICOTS

Les haricots cuits sous pression deviennent tendres en un temps record. Mais comme ils risquent de perdre leur forme, on pourra utiliser ce type de cuisson pour les soupes ou les ragoûts plutôt que pour des haricots en salade.

### CONSEILS POUR LA CUISSON DES HARICOTS

- Versez les haricots dans une passoire et rincez-les soigneusement. Supprimez tous les haricots ouverts.
- Le trempage est facultatif, mais permet une cuisson uniforme et les rend plus digestes. Si vous avez le temps, recouvrez d'eau les haricots et laissez-les tremper pendant 6 à 8 heures ou durant une nuit. Égouttez-les et rincez-les pour les faire cuire à l'eau claire.
- Si désiré, vous pouvez ajouter des oignons, une feuille de laurier et de l'ail pour parfumer les haricots et l'eau de cuisson. L'eau de cuisson, une fois tamisée, peut servir de base pour les soupes et les ragoûts.
- Étant donné que la cuisson des haricots peut varier d'une quantité à l'autre, il est préférable d'effectuer d'abord tous les travaux de cuisson sous pression, puis de terminer la cuisson des haricots à découvert sur la fonction BROWN.
- Ajoutez le sel durant les dernières minutes de cuisson. Le fait d'ajouter du sel en début de cuisson peut durcir les haricots et les empêcher de cuire normalement.
- Le surplus de haricots peut être congelé par petites portions.

### PRÉCAUTIONS

- Lorsque vous cuisez uniquement des haricots (plutôt que de les incorporer à une soupe ou un ragoût), ne remplissez jamais l'autocuiseur à plus d'un tiers de sa capacité.
- Ajoutez toujours au moins 2 cuillères à thé d'huile par tasse de haricots secs afin de réduire la production d'écume.
- Laissez retomber la pression naturellement pour éviter l'expulsion de liquide par la soupape et empêcher la peau des haricots de s'ouvrir.
- Faites très attention en ouvrant le couvercle, car la quantité de vapeur dans l'autocuiseur est très importante.
- Après la cuisson des haricots, nettoyez soigneusement le régulateur de pression, la soupape de décompression, les soupapes de sûreté et le joint en caoutchouc.

### RECETTE DE BASE POUR LES HARICOTS

Cette recette nécessite à peu près 500 g (environ 2 tasses et demi) de haricots secs, ce qui donnera de 5 à 6 tasses de haricots après la cuisson. NE DÉPASSEZ PAS cette quantité. Vous pouvez toutefois réduire cette recette de moitié si désiré.

500 g de haricots triés et rincés (trempés de préférence; voir plus haut)

Environ 2 litres d'eau

2 cuillères à table d'huile végétale

1 oignon (facultatif), pelé et coupé en deux

2 feuilles de laurier (facultatif)

2 ou 3 gousses d'ail (facultatif), pelées et écrasées

Sel, au goût (après la cuisson sous pression)

# Guide de cuisson et conseils utiles (suite)

## RECETTE DE BASE POUR LES HARICOTS (suite)

1. Ajoutez les haricots, l'eau, l'huile et tout ingrédient facultatif dans le récipient amovible de l'autocuiseur.
2. Écartez les poignées du couvercle et refermez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
3. Sélectionnez le mode de cuisson haute pression (HIGH) et réglez le temps de cuisson selon le type de haricots (Voir le tableau ci-dessous). Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson.
4. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Si vous avez le temps, laissez la pression retomber naturellement, environ 30 minutes, jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende. Sinon, laissez retomber la pression naturellement pendant 20 minutes, puis éliminez la pression résiduelle en appuyant par intermittences sur le bouton de décompression rapide.
5. Glissez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et retirez celui-ci.

**ATTENTION : POUR ÉVITER DE VOUS BRÛLER AVEC LA VAPEUR LORSQUE VOUS OUVREZ L'AUTOCUISEUR, ÉLOIGNEZ VOTRE VISAGE ET NE TOURNEZ PAS LE COUVERCLE VERS VOUS.**

6. Salez au goût. Si les haricots sont encore trop durs, reprenez la cuisson pour quelques minutes. Si les haricots ne nécessitent qu'une très courte cuisson supplémentaire, appuyez sur COOK MODE et sélectionnez BROWN. Le témoin en regard de l'indication BROWN s'allumera. Puis, appuyez sur START et laissez cuire à découvert. Si le liquide de cuisson s'épaissit trop, ajoutez un peu d'eau en remuant les haricots.
7. Si vous avez le temps, laissez les haricots refroidir dans le liquide.
8. À l'aide d'une louche, déposez les haricots dans une passoire au-dessus d'un grand bol. Égouttez les haricots soigneusement. Enlevez les feuilles de laurier. Le liquide de cuisson peut être conservé pour servir de bouillon.

## HARICOTS TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIFS

TYPE DE HARICOTS	CUISSON SOUS PRESSION (EN MINUTES)
Gros haricots : pois-chiches, fèves et graines de soja	
TREMPÉS	10 plus D. N.*
NON TREMPÉS	20 plus D. N.*
Haricots moyens : haricots rouges, Great Northern et haricots noirs	
TREMPÉS	3 plus D. N.*
NON TREMPÉS	6 plus D. N.*
Petits haricots : Pinto, petits haricots ronds blancs, petites fèves de Lima	
TREMPÉS	2 plus D. N.*
NON TREMPÉS	4 plus D. N.*

\* D. N. signifie Décompression Naturelle. Si possible, laisser retomber entièrement la pression naturellement, pendant environ 30 minutes. Sinon, laisser retomber la pression naturellement pendant 20 minutes, puis libérer la pression résiduelle en appuyant par intermittences sur le bouton de décompression rapide.

# Guide de cuisson et conseils utiles (suite)

## CÉRÉALES

La préparation des céréales entières est si rapide à l'autocuiseur que vous pouvez aisément inclure celles-ci dans votre alimentation quotidienne. Voici quelques conseils utiles :

- Le temps de cuisson peut varier selon la durée et les conditions de conservation. Il est donc préférable d'en cuire la plus grande quantité possible sous pression, puis de réchauffer à la vapeur (STEAM) les portions désirées au fur et à mesure. Il faut savoir que certaines céréales entières, telles que le blé et le riz brun restent toujours un peu fermes, même après cuisson complète.
- Les céréales dont le temps de cuisson est identique peuvent être cuites ensembles.
- Le surplus de céréales cuites peut être congelé en plusieurs portions. Vous pouvez les décongeler au four à micro-ondes.

## PRÉCAUTIONS

- Lorsque vous cuisez uniquement des céréales (plutôt que de les incorporer à une soupe ou un ragoût), ne remplissez jamais l'autocuiseur à plus d'un tiers de sa capacité.
- **POUR EMPÊCHER LA FORMATION D'ÉCUME DURANT LA CUISSON, AJOUTEZ TOUJOURS AU LIQUIDE DE CUISSON 1 CUILLERÉE À TABLE D'HUILE PAR TASSE DE CÉRÉALES.**
- Ne pas faire cuire plus de 2 tasses de céréales à la fois.
- Après la cuisson des céréales, nettoyez soigneusement le régulateur de pression, la soupape de décompression, les soupapes de sûreté et le joint en caoutchouc.

## CÉRÉALES TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIFS

TYPE DE CÉRÉALES	CUISSON SOUS PRESSION (EN MINUTES)
Riz brun (grain long ou court)	12
Grains de blé	15
Grains de seigle	15
Kamut	15
Riz sauvage	20

# Guide de cuisson et conseils utiles (suite)

## RECETTE DE BASE POUR LES CÉRÉALES

Pour cette recette, on doit prévoir une généreuse quantité d'eau, quitte à égoutter les céréales après la cuisson, car il faut tenir compte du fait que les différentes sortes de céréales n'absorbent pas toutes la même quantité d'eau. Cette recette comprend 2 tasses de céréales sèches, ce qui donne environ 4 tasses et demi de céréales cuites. NE JAMAIS DÉPASSER cette quantité. Toutefois, vous pouvez réduire la recette de moitié, si vous le désirez.

2 tasses de céréales en grains

6 tasses et demi d'eau

2 c. à table d'huile au goût neutre, telle que l'huile de canola

1/2 c. à thé de sel (facultatif)

1. Ajoutez les céréales, l'eau, l'huile et le sel (si désiré) dans le récipient amovible de l'autocuiseur.
2. Écartez les poignées du couvercle et refermez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
3. Sélectionnez le mode de cuisson haute pression (HIGH) et réglez le temps de cuisson selon le type de céréales (Voir le tableau ci-dessous). Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson.
4. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume.
5. Éliminez la pression immédiatement en appuyant par intermittence sur le bouton de décompression rapide. Si du liquide s'échappe par la soupape du régulateur, attendez quelques secondes avant de continuer à éliminer la pression.
6. Si les céréales ne sont pas assez tendres, ajoutez un peu d'eau s'il en manque et terminez la cuisson à la vapeur.
7. À l'aide d'une louche déposez les céréales dans une passoire. Secouer la passoire de bas en haut pour éliminer tout le liquide. Pour assécher les céréales et les rendre plus aérées, transvaser les céréales dans un bol que vous recouvrirez de manière étanche d'une pellicule plastique. Laissez reposer pendant 10 minutes, puis remuez les céréales pour les aérer.

## FRUITS

Cet autocuiseur convient à la cuisson de fruits secs ou à la préparation de compotes instantanées. Vous pourrez également réaliser de nombreuses recettes avec des fruits frais, y compris des pommes entières farcies ou des poires pochées dans du vin.

## FRUITS SECS

- En vous basant sur le tableau de cuisson suivant, choisissez le temps le plus court dans la plupart des cas et le plus long lorsque les fruits ont un aspect desséché.
- Si le fait que certains fruits obtiennent une consistance très molle après la cuisson n'a pas d'importance, vous pouvez mélanger les fruits dont le temps de cuisson est différent.
- Vous pouvez combiner fruits frais et fruits secs dans une compote, mais dans ce cas, sachez que les fruits frais auront tendance à « fondre » sous forme de sauce.
- Si désiré, ajoutez quelques cuillères à table de liqueur de fruit avant ou après la cuisson.
- Ne pas faire cuire des dattes sous pression car elles se dissolvent en une sorte de bouillie.
- Ne remplissez pas l'autocuiseur à plus de la moitié de sa capacité.

# Guide de cuisson et conseils utiles (suite)

## FRUITS SECS

### TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIFS

TYPE DE FRUITS SECS	CUISSON SOUS PRESSION (EN MINUTES)
Pommes en quartiers ou en tranches	0*
Abricots	1
Figues	3 à 4
Pêches	3 à 4
Poires	4 à 5
Prunes	1 à 2
Raisins	1

\* Réglez le temps de cuisson à 1 minute mais, dès que la tige-témoin de pression s'élève, appuyez sur STOP et laissez la pression retomber naturellement.

### RECETTE DE BASE POUR LES FRUITS SECS

4 tasses de fruits secs

3 tasses d'eau

Quelques minces tranches de citron (facultatif)

1. Versez les fruits, l'eau et le citron (si désiré) dans le récipient de l'autocuiseur.
2. Écartez les poignées du couvercle et refermez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
3. Sélectionnez le mode de cuisson haute pression (HIGH) et réglez le temps de cuisson selon le type de fruits secs (Voir le tableau ci-dessus). Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson.
4. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume.
5. Éliminez la pression en appuyant par intermittence sur le bouton de décompression rapide.
6. Si les fruits ne sont pas assez tendres, refermez le couvercle et laissez cuire à la vapeur jusqu'à cuisson complète.
7. En ouvrant le couvercle faites attention au dégagement de vapeur.

Donne 4 tasses.

# Guide de cuisson et conseils utiles (suite)

## FRUITS FRAIS

- Pour obtenir plus de saveur et une plus belle texture, choisissez des fruits mûrs mais encore fermes.
- Vous pouvez cuire les fruits dans un panier pour cuisson à la vapeur ou directement dans l'eau. Dans le second cas, vous pouvez remplacer l'eau par du vin.
- Lorsque vous cuisez des pommes ou des poires Anjou farcies, enveloppez-les individuellement d'une feuille d'aluminium pour qu'elles gardent leur forme et que la peau reste intacte.
- Pour que les poires Bosc gardent leur forme, ne les pelez pas; il est facile d'enlever la peau après la cuisson en la faisant glisser.
- Lorsque vous cuisez des fruits enveloppés dans une feuille d'aluminium, ne remplissez pas l'autocuiseur à plus de la moitié. Lorsque les fruits ne sont pas enveloppés, ne remplissez l'autocuiseur qu'au tiers.

## FRUITS FRAIS TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIFS

TYPE DE FRUITS FRAIS	CUISSON SOUS PRESSION (EN MINUTES)
Grosses pommes entières, farcies, dans l'alu.	12 à 15
Poires Anjou entières, dans l'alu.	4
Poires Bosc entières, non enveloppées	4
Poires en moitiés, directement dans le liquide	1 plus D. N.*

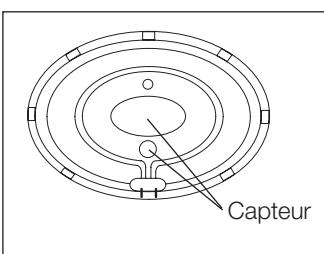
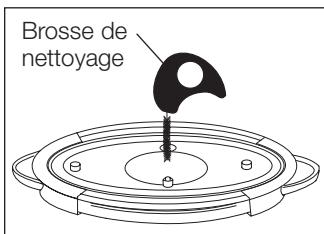
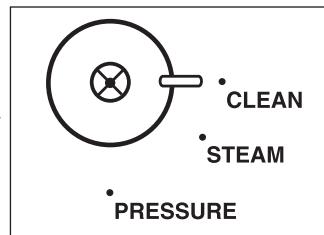
\* D. N. signifie Décompression naturelle.

## RECETTE DE BASE POUR LES FRUITS FRAIS

1. Versez 1 tasse d'eau (ou de vin) dans le récipient de l'autocuiseur.
2. Déposez les fruits dans un panier pour cuisson à la vapeur ou directement dans le liquide.
3. Écartez les poignées du couvercle et refermez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
4. Sélectionnez le mode de cuisson haute pression (HIGH) et réglez le temps de cuisson selon les indications du tableau ci-dessus. Appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson.
5. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume.
6. Éliminez immédiatement la pression en appuyant par intermittence sur le bouton de décompression rapide. Pour les poires en moitiés, laissez la pression retomber naturellement.
7. Si les fruits ne sont pas assez cuits, refermez le couvercle et laissez cuire à la vapeur jusqu'à cuisson complète.
8. En ouvrant le couvercle faites attention au dégagement de vapeur.

# Entretien

1. Débranchez votre autocuiseur programmable Nutritionist® et laissez-le refroidir à la température de la pièce avant de commencer son nettoyage.
2. Lavez le récipient amovible à l'eau chaude savonneuse avec un chiffon doux et propre ou une éponge. Rincez-le à l'eau claire et séchez soigneusement.
3. Retirez le joint en caoutchouc qui se trouve à l'intérieur du couvercle. Lavez le joint et le couvercle à l'eau chaude savonneuse avec un chiffon doux et propre ou une éponge. Rincez-les à l'eau claire et séchez soigneusement.
4. Le joint en caoutchouc doit toujours être correctement installé à l'intérieur du couvercle. Vérifiez de temps en temps qu'il soit propre, souple et ne soit pas fendu ou déchiré. S'il est endommagé, n'utilisez pas l'appareil. Pour tout renseignement ou pour l'achat d'un joint de rechange (Article N° 21321), contactez sans frais notre service après-vente au 1-800-233-9054.
5. Essuyez le boîtier de l'appareil avec un chiffon ou une éponge humide. Ne versez jamais de liquide directement dans le boîtier de l'autocuiseur.
6. Ne nettoyez aucune partie ni aucune pièce de l'appareil à l'aide d'un détergent chimique ou d'un tampon ou d'une poudre à récurer.
7. Vérifiez régulièrement l'état de la soupape de décompression et des soupapes de sûreté. Lorsque l'appareil a refroidi, enlevez le couvercle, tournez le régulateur de pression à la position CLEAN et ôtez-le délicatement. Posez le couvercle à l'envers sur une table, tel qu'illustré ci-contre. À l'aide de la brosse fournie, délogez toute particule d'aliments ayant pu obstruer la soupape de décompression. Remettez cette dernière en place avant d'utiliser l'appareil.
8. Pour assurer le bon fonctionnement de votre autocuiseur, nettoyez après chaque usage la partie du récipient amovible qui est en contact avec le capteur. Celui-ci doit être exempt de saleté ou de résidus d'aliments. Pour le nettoyer, essuyez-le avec un chiffon doux et humide et séchez-le soigneusement.
9. À l'exception des opérations de nettoyage, tout entretien nécessitant un démontage doit être confié à un réparateur spécialisé en électroménager.
10. Déposez le couvercle à l'envers sur l'autocuiseur avant de ranger celui-ci.



# Recettes

Ces recettes ont été créées pour votre autocuiseur programmable ovale de 7,5 litres par Lorna Sass, spécialiste de réputation nationale dans ce domaine culinaire. Lorna Sass est l'auteur du best-seller « *Cooking Under Pressure* » ainsi que de « *Great Vegetarian Cooking Under Pressure* » et de « *The Pressured Cook : Over 75 One-Pot Meals In Minutes* ».

Tous droits réservés par Lorna Sass, 2001.

## BOUILLON DE POULET (30 minutes, haute pression)

2,3 litres d'eau

1,8 kg de carcasse de poulet (dos, cou, ailes, os) rincée

3 grosses branches de céleri, coupées en deux

2 grosses carottes

2 gros oignons, pelés et coupés en quatre

Quelques feuilles vertes de poireaux (facultatif)

1 petit bouquet de persil

3 grandes feuilles de laurier

1 c. à thé de grains de poivre noir

1. Versez l'eau dans l'autocuiseur. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote.
2. Pendant que l'eau chauffe, ajoutez les ingrédients.
3. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
4. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 30 minutes. Appuyez sur START.
5. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Si vous en avez le temps, laissez la pression retomber naturellement (environ 20 minutes). Sinon, éliminez la pression immédiatement en appuyant sur le bouton de décompression rapide jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
6. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et retirez celui-ci.
7. Laissez le bouillon refroidir légèrement. Passez-le dans une passoire au-dessus d'un grand bol ou d'un récipient de conservation. Pressez les matières solides pour en extraire tout le liquide.
8. Répartissez le bouillon dans plusieurs récipients de conservation et gardez-le au réfrigérateur jusqu'à 4 jours ou au congélateur jusqu'à 3 mois.

Donne environ 2,8 litres.

## BOUILLON DE LÉGUMES (15 minutes, haute pression)

Il n'est pas nécessaire de peler les légumes, ni même les oignons et l'ail. Après avoir enlevé les parties fanées, il suffit de brosser ou de rincer les légumes.

2,8 litres d'eau

450 g de carottes

7 branches de céleris, coupées en deux

3 gros oignons, coupés en quatre

10 gousses d'ail

15 g de champignons séchés (1/2 tasse, non tassés)

1 petit bouquet de persil

3 grandes feuilles de laurier

1/2 c. à thé de thym séché

1/2 c. à thé de sel (facultatif)

1. Versez l'eau dans l'autocuiseur. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote.
2. Pendant que l'eau chauffe, ajoutez les ingrédients.
3. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
4. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 15 minutes. Appuyez sur START.
5. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Si vous en avez le temps, laissez la pression retomber naturellement (environ 20 minutes). Sinon, éliminez la pression immédiatement en appuyant sur le bouton de décompression rapide jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
6. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et retirez celui-ci.
7. Laissez le bouillon refroidir légèrement. Passez-le dans une passoire au-dessus d'un grand bol ou d'un récipient de conservation. Pressez les matières solides pour en extraire tout le liquide.
8. Répartissez le bouillon dans plusieurs récipients de conservation et gardez-le au réfrigérateur jusqu'à 4 jours ou au congélateur jusqu'à 3 mois.

Donne environ 2,8 litres.

# SOUPE AUX HARICOTS NOIRS ET SAUCISSES FUMÉES

(22 minutes, haute pression)

Utilisez soit du bouillon de poulet maison non salé ou du bouillon en boîte faible en sel car le jarret fumé et les saucisses Chorizo apportent suffisamment de sel.

1 c. à table d'huile d'olive

3 tasses d'oignons grossièrement hachés

1 c. à table d'ail émincé

2 c. à thé de graines de cumin entières

1 c. à table d'origan séché

1 c. à table de paprika doux

4 tasses d'eau

4 tasses de bouillon de poulet non salé ou faible en sel ou l'équivalent en eau

450 g (2-1/2 tasses) de haricots noirs secs, triés et rincés

1 jambon de jarret fumé, maigre ou un pilon de dinde

225 g de saucisses chorizo ou kolbassa, coupées en deux dans la longueur, puis en tranches de 1,5 cm

2 gros poivrons verts, égrainés et coupés en dés

3 grandes feuilles de laurier

2 c. à table de xérès

Sel au goût

Garnitures facultatives : coriandre hachée, tomates et/ou avocats coupés en dés

1. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Faites chauffer l'huile dans l'autocuiseur. Ajoutez les oignons et remuez fréquemment pendant une minute, puis ajoutez l'ail, le cumin et l'origan. Laissez cuire les oignons pendant 2 minutes encore. Arrêtez la cuisson, incorporez le paprika puis versez immédiatement le mélange d'oignons dans un petit bol et mettez-le de côté.
2. Introduisez l'eau, le bouillon, les haricots, le jambon, les saucisses, le poivre et le laurier dans l'autocuiseur.
3. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
4. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 22 minutes. Appuyez sur START.
5. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Laissez la pression retomber naturellement pendant 10 minutes. Éliminez la pression restante en appuyant sur le bouton de décompression rapide jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
6. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et retirez celui-ci.
7. Retirez le jambon et les feuilles de laurier. Ajoutez le mélange d'oignons et le xérès, puis salez au goût. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Laissez bouillir à découvert en remuant de temps en temps pendant 5 minutes ou plus si nécessaire (les haricots doivent être très tendres).
8. Pendant ce temps, découpez le jambon (il ne devrait plus contenir beaucoup de viande) et ajoutez les morceaux à la soupe. La soupe aura tendance à s'épaissir en reposant, mais vous pouvez l'épaissir immédiatement en écrasant quelques haricots contre les bords de l'autocuiseur et en les intégrant bien à la soupe.
9. Si désiré, garnissez chaque portion de coriandre, de tomates ou d'avocats coupés en dés.

Donne 7 à 8 portions

Adapté du livre « *The Pressured Cook.* » Tous droits réservés, Lorna Sass 1998. Avec l'autorisation de Harper Collins Publishers, Inc.

## MINESTRONE (4 minutes, haute pression)

2 c. à table d'huile d'olive  
225 g de champignons de Paris, en tranches ou en quarts  
1/2 c. à thé de sel  
1-1/2 tasses de poireau ou d'oignon haché  
2 grosses gousses d'ail, tranchées  
4 tasses de bouillon de poulet ou de légumes  
2 tasses d'eau  
1 boîte de 800 ml de tomates italiennes (avec le liquide)  
1 c. à table de fines herbes italiennes mélangées (disponibles dans les supermarchés ou utilisez 1 c. à thé d'origan, de basilic et de romarin séchés)  
1/4 de c. à thé flocons de poivre de Cayenne (facultatif)  
4 branches de céleri, coupées en deux dans la longueur, puis tranchées  
4 carottes, coupées en dés de 1,5 cm  
450 g de pommes de terre, brossées et coupées en dés de 1,5 cm  
4 tasses bien tassées de chou pommé ou frisé  
Sel et poivre noir frais moulu, au goût  
3 c. à table de persil émincé  
1/3 de tasse de parmesan ou de romano rape, plus une part pour le service

1. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Faites chauffer 1 c. à table d'huile d'olive dans l'autocuiseur. Ajoutez les champignons et saupoudrez de sel. Laissez cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les champignons soient légèrement dorés. Ajoutez le poireau et l'ail et laissez cuire environ 2 minutes, jusqu'à ce que le poireau soit légèrement ramolli.
2. Ajoutez le bouillon, l'eau et les tomates. Réduire les tomates en morceaux avec une cuillère en bois ou en matière plastique. Incorporez les fines herbes, le poivre de Cayenne (si désiré) et les légumes. (Il se peut que les feuilles de chou dépassent la ligne de remplissage maximum, mais elles réduiront à la cuisson).
3. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
4. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 4 minutes. Appuyez sur START.
5. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Éliminez la pression immédiatement en appuyant sur le bouton de décompression rapide jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
6. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et retirez celui-ci.
7. Ajoutez à la préparation une c. à table d'huile d'olive et le persil. Salez et poivrez.
8. Servez dans de grands bols à soupe. Saupoudrez généreusement chaque portion de parmesan râpé et préparez du parmesan râpé dans un bol de service.

Donne 6 à 8 portions

# MARMITE DE POISSON MÉDITERRANÉENNE

(4 minutes, haute pression)

Pour cette recette, les légumes seront cuits rapidement sous pression, puis les morceaux de poissons seront ajoutés au dernier moment et braiseés sur le mode BROWN. Pour augmenter le plaisir du palais et des yeux, utilisez plusieurs sortes de poissons.

2 c. à table d'huile d'olive

1-1/2 tasses de poireaux et d'oignons hachés

1 c. à thé de graines de fenouil entières (facultatif)

1/2 tasse de vin sec ou de vermouth

2 flacons de 250 ml de bouillon de palourdes

1 boîte de 800 ml de tomates italiennes (avec le liquide)

450 g de pommes de terres brossées et coupées en dés de 1,5 cm

1 branche de céleri, coupée en dés

1 feuille de laurier

1 gousse d'ail, pressée

Environ 1 kg de filets de poissons coupés en morceaux de 2,5 cm. Espadon, cabillaud, saumon, vivaneau, etc. (ou plusieurs poissons ensembles)

Sel et poivre frais moulu, au goût

2 c. à table de persil haché

1. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Faites chauffer 1 c. à table d'huile d'olive. Ajoutez les graines de fenouil (facultatif) puis les poireaux et laissez cuire en remuant à l'occasion, pendant 2 minutes jusqu'à ce que les poireaux soient légèrement ramollis. Ajoutez le vin et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit à moitié évaporé.
2. Introduisez le bouillon de palourdes et les tomates. Réduisez les tomates en morceaux avec une cuillère en bois ou en matière plastique. Incorporez les pommes de terre, le céleri et le laurier en remuant.
3. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
4. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 4 minutes. Appuyez sur START.
5. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Éliminez la pression immédiatement en appuyant sur le bouton de décompression rapide jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
6. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et retirez celui-ci.
7. Retirez la feuille de laurier et incorporez l'ail en remuant. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Faites cuire 1 minute. Ajoutez les morceaux de poissons et une autre cuillerée d'huile d'olive puis salez et poivrez au goût. Laissez cuire jusqu'à ce que la chair de poisson s'émette facilement, soit 2 à 3 minutes. Mélangez le persil à l'ensemble et servez dans de grands bols à soupe.

Donne 4 portions.

# POULET AU CITRON, FARCI AUX FRUITS

(22 minutes, haute pression)

Grâce à la grande capacité et à la forme ovale de votre autocuiseur, il est possible de cuire un poulet entier farci. Munissez-vous de cure-dents ou de petites brochettes pour maintenir la farce à l'intérieur du poulet.

10 abricots séchés, en moitiés

8 prunes dénoyautées, en moitiés

3/4 de tasse de croûtons assaisonnés

1 gros citron, coupé en quartiers minces (ôtez les pépins)

1 poulet à rôtir de 1,8 à 2 kg

Sel et poivre frais moulu

1 c. à table de beurre

1 tasse de bouillon de poulet ou d'eau

1/4 de tasse de cannelle

450 g de carottes, pelées et coupées en morceaux de 5 cm

1 à 2 c. à table de jus de citron frais (facultatif)

Garniture : 2 c. à table de persil émincé

1. Dans un bol, mélangez les abricots, les prunes, les croûtons et 3 quartiers de citron.
2. Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur du poulet. Introduisez la farce dans le poulet et refermez celui-ci avec des cure-dents ou des petites brochettes. (Le restant de farce peut être ajouté plus tard avec les carottes à l'étape 5).
3. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Faites fondre le beurre dans l'autocuiseur et beurrez tout le fond en vous aidant d'une spatule en caoutchouc. Déposez le poulet dans l'autocuiseur, poitrine vers le fond, et faites-le bien doré pendant 3 à 4 minutes. Retournez-le pour doré l'autre côté.
4. Soulevez légèrement le poulet pour verser le bouillon. Saupoudrez un peu de cannelle sur le dessus du poulet.
5. Ajoutez les carottes, les quartiers de citron restants et le reste de farce.
6. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
7. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 22 minutes. Appuyez sur START.
8. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Éliminez la pression immédiatement en appuyant sur le bouton de décompression rapide jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
9. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et retirez celui-ci.
10. Vérifiez la cuisson du poulet en enfoncez la pointe d'un couteau dans l'articulation de la cuisse. Si la cuisson est insuffisante, refermez le couvercle, réglez l'appareil sur BROWN et appuyez sur START. Laissez jusqu'à cuisson complète.
11. Déposez le poulet et tous les ingrédients solides sur un plat de service. Gardez au chaud ou recouvrez d'une feuille d'aluminium.
12. Pour préparer la sauce, filtrer le liquide de cuisson avec une passoire. Dégraissez puis versez la sauce dans une saucière. Salez, poivrez et ajoutez du jus de citron (si désiré).
13. Garnissez le poulet avec du persil et servez la sauce à part.

Donne 4 à 6 portions.

# POITRINE DE POULET CHASSEUR

(6 minutes, haute pression)

Ce ragoût rustique peut être servi seul, mais peut être avantageusement accompagné de pâtes en spirales (rottini).

2 c. à table d'huile d'olive

450 g de champignons de Paris, en quarts

1/2 c. à thé de sel

2 tasses de poireaux ou d'oignons hachés

1/2 tasse de vin sec, blanc ou rouge

2 kg de poitrines de poulet désossées, sans peau, tranchées en côtelettes puis coupées en bandes de 2 cm de largeur

2 c. à table de farine

Environ 800 ml de sauce tomate italienne épaisse

2 gros poivrons verts, égrainés et coupés en bandes de 2,5 cm

1 boîte de 175 ml d'olives noires dénoyautées, égouttées

1/4 de tasse de persil haché

Sel et poivre frais moulu, au goût

Garniture : 1/2 tasse de parmesan râpé et une quantité supplémentaire servie à part. 3 c. à table de persil haché.

1. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Faites chauffer 1 c. à table d'huile dans l'autocuiseur. Ajoutez les champignons et salez. Laissez cuire pendant 4 à 5 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les champignons soient bien dorés.
2. Ajoutez une autre cuillerée d'huile d'olive et les poireaux. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis, soit environ 2 minutes. Versez le vin et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il soit à moitié évaporé.
3. Saupoudrez le poulet d'un peu de farine. Dans l'autocuiseur, versez par étages la moitié du poulet, des poivrons puis de la sauce tomate. Enfin ajoutez le reste du poulet, des poivrons et de la sauce tomate.
4. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
5. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 22 minutes. Appuyez sur START.
6. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Éliminez la pression immédiatement en appuyant sur le bouton de décompression rapide jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
7. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et retirez celui-ci.
8. Incorporez les olives et le persil. Ajoutez du sel et du poivre si nécessaire. Garnissez généreusement de parmesan chaque portion et saupoudrez un peu de persil. Prévoyez également du parmesan râpé dans un bol de service.

Donne 6 à 8 portions.

## CHILI À LA DINDE (3 minutes, haute pression)

1 c. à table d'huile d'olive  
225 g de saucisses de dinde fumées, coupées en tranches de moins de 1 cm  
900 g de hachis de dinde  
2 tasses d'oignons grossièrement hachés  
2 c. à table de graines de cumin entières  
1 tasse de bouillon de poulet  
1-1/2 c. à table (ou plus) de chili doux en poudre  
1/2 c. à thé (ou plus) de sel  
1/4 c. à thé de cannelle râpée  
2 gros poivrons verts et 2 rouges, égrainés et coupés en dés  
1 boîte de 450 ml de tomates en morceaux ou écrasées (avec le liquide)  
1 ou 2 gousses d'ail, pressées  
2 c. à table (ou plus) de semoule de maïs ou de polenta à cuisson rapide (facultatif)  
Garniture : Crème sûre et coriandre hachée.

1. Réglez l'appareil sur BROWN et appuyez sur START. Faites chauffer l'huile dans l'autocuiseur et faites braiser chaque côté des saucisses. Retirez-les et mettez-les de côté.
2. Faites cuire le hachis de dinde en le remuant constamment et en désagrémentant les morceaux, pendant 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose. Incorporez les oignons et le cumin et cuisez encore pendant 1 minute en remuant fréquemment.
3. Ajoutez à la dinde le bouillon, les saucisses, la poudre de chili, le sel, la cannelle et les poivrons. Recouvrez avec les tomates.
4. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
5. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 3 minutes. Appuyez sur START.
6. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Éliminez la pression immédiatement en appuyant sur le bouton de décompression rapide jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
7. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et retirez celui-ci.
8. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Incorporez l'ail à la préparation et complétez l'assaisonnement. Si la préparation est trop liquide, saupoudrez la semoule de maïs et remuez. Laissez cuire encore 3 minutes environ ou jusqu'à ce que la préparation s'épaississe et que le goût de l'ail devienne plus subtil.
9. Servez dans de grands bols, garnissez de crème sûre et parfumez de coriandre.

Donne 4 à 6 portions

Adapté du livre « *The Pressured Cook.* » Tous droits réservés, Lorna Sass 1998. Avec l'autorisation de Harper Collins Publishers, Inc.

# BOEUF EN DAUBE AVEC PURÉE DE POMMES DE TERRE À L'AIL (80 minutes, haute pression)

Les pommes de terre seront cuites avec les gousses d'ail entières en même temps que le rôti. Puis les pommes de terres seront écrasées avec l'ail et servies à côté de la viande.

Munissez-vous de quelques brochettes en métal ou en bambou pour enfiler les gousses d'ail. Sinon vous pouvez les emballer dans un petit sachet de gaze.

1 rôti d'épaule de boeuf de 2,5 kg, ficelé

Sel et poivre frais moulu

2 c. à table d'huile végétale

2 tasses d'oignons hachés

1 tasse de carottes hachées

1 tasse de céleri haché

425 ml de bouillon de boeuf faible en sel

2 feuilles de laurier

8 grosses pommes de terre, brossées et entières

12 grosses gousses d'ail, pelées

2 c. à table de beurre

Garniture : 3 c. à table de persil haché.

1. Salez et poivrez généreusement le rôti.
2. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Faites chauffer l'huile dans l'autocuiseur et faites bien braiser le rôti sur toutes ses faces. Retirez-le et mettez-le de côté.
3. Faites cuire les oignons, les carottes et le céleri dans l'autocuiseur en remuant de temps en temps, pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les oignons commencent à brunir. Ajoutez le bouillon et les feuilles de laurier. Remettez le rôti dans l'autocuiseur. Disposez les pommes de terre autour du rôti et sur le dessus. Enfilez les gousses d'ail sur des petites brochettes et déposez-les sur le tout.
4. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
5. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 80 minutes. Appuyez sur START.
6. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Laissez la pression retomber naturellement pendant au moins 15 minutes. Si désiré, vous pouvez éliminer la pression restante en appuyant sur le bouton de décompression rapide jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
7. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et retirez celui-ci.
8. Placez les pommes de terre et l'ail dans un plat creux et recouvrez d'une feuille d'aluminium. Posez le rôti sur une planche à découper et laissez-le reposer pendant 5 à 10 minutes avant de le découper en tranches.
9. Passez le bouillon dans un chinois, puis dégraissez-le. Jetez les feuilles de laurier. Réduisez les légumes en purée et faites une sauce en les mélangeant à 2 tasses du bouillon de la cuisson. Assaisonnez au goût. (Vous pouvez épaissir le restant du bouillon avec de la féculle de maïs ou d'arrow-root).
10. Réduisez les pommes de terre et l'ail en purée. Assaisonnez au goût, garnissez de persil et servez à côté du rôti. Présentez la sauce dans une saucière.

Donne 8 portions.

## RAGOÛT DE BOEUF RAPIDE (20 minutes, haute pression)

1 rôti d'épaule de boeuf de 1,6 kg, paré et coupé en morceaux de 2,5 cm  
(ou utilisez 1,6 kg de boeuf à ragoût déjà découpé)

Sel et poivre frais moulu

1/4 de tasse de farine

1 à 2 c. à table d'huile végétale

1 tasse de vin rouge

1/2 tasse de bouillon de boeuf ou de poulet (ou de l'eau)

1/2 paquet (environ 2 c. à table) de mélange pour soupe à l'oignon

1 c. à thé de thym séché

450 g de carottes miniatures

6 à 8 grosses pommes de terre, brossées et coupées en deux

1 paquet d'environ 280 g de haricots vers surgelés (facultatif)

1 paquet de 450 g de petits oignons surgelés (facultatif)

1. Salez et poivrez la viande puis roulez-la rapidement dans la farine.
2. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Faites chauffer 1 c. à table d'huile dans l'autocuiseur et faites braiser les morceaux de viande en deux quantités, en ajoutant de l'huile si nécessaire. Mettez la totalité de la viande dans l'autocuiseur et ajouter le vin. Laissez cuire jusqu'à ce que la moitié du vin se soit évaporée.
3. Ajoutez le bouillon, le mélange pour soupe à l'oignon et le thym. Déposez les carottes et les pommes de terre sur la viande.
4. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
5. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 20 minutes. Appuyez sur START.
6. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Laissez la pression retomber naturellement pendant au moins 15 minutes. Si désiré, vous pouvez éliminer la pression restante en appuyant sur le bouton de décompression rapide jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
7. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et retirez celui-ci.
8. Placez les pommes de terre dans un plat creux et recourez-les d'une feuille d'aluminium. Avec du papier essuie-tout, épongez la graisse à la surface du ragoût. (Ou réfrigérez le ragoût durant la nuit, puis retirez la graisse figée avec une cuillère).
9. Si vous désirez ajouter des légumes surgelés, versez-les dans l'autocuiseur. Réglez celui-ci sur BROWN, appuyez sur START et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit de 4 à 5 minutes. Assaisonnez.
10. Pour le service, répartissez les pommes de terre dans les assiettes et déposez le ragoût par-dessus avec une cuillère à égoutter.

Donne 8 portions.

# POINTE DE POITRINE DE BOEUF SAUCE BARBECUE

## (70 minutes, haute pression)

Voici comment faire une pointe de poitrine de boeuf, tendre à souhait, en un temps record. Votre sauce barbecue lui donnera tant de saveur qu'il ne sera pas nécessaire de faire braiser la viande. Sachez toutefois que la pointe de poitrine réduira de 25% environ.

Idéalement, faites cuire la viande un jour à l'avance, tranchez-la et réfrigérez-la ainsi que la sauce dans des récipients séparés. Le lendemain, ôtez la graisse figée à la surface de la sauce et faites réchauffer la viande avec la sauce et les pommes de terre dans une casserole couverte à feu très doux. Juste avant de servir, épaissez la sauce en suivant les indications de l'étape 8 ci-dessous.

1 c. à table d'huile d'olive

680 g d'oignons, pelés et coupés en tranches épaisses

3 gros poivrons verts, égrainés et coupés en tranches de 2,5 cm

1/2 tasse de bouillon de boeuf ou d'eau

2 kg de pointe de poitrine de boeuf, parée

1-1/4 de tasses de sauce barbecue du commerce

6 à 8 grosses pommes de terre, brossées et coupées en deux

3 c. à table de polenta à cuisson rapide ou de féculle de maïs

Sel et poivre frais moulu

1. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Faites chauffer l'huile dans l'autocuiseur. Ajoutez les oignons et laissez cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, soit environ 2 minutes.
2. Ajoutez les poivrons et le bouillon et posez la viande par-dessus. Versez la sauce barbecue sur la viande. Disposez les pommes de terre autour de la viande et sur le dessus.
3. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
4. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 70 minutes. Appuyez sur START.
5. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Laissez la pression retomber naturellement pendant au moins 15 minutes. Si désiré, vous pouvez éliminer la pression restante en appuyant sur le bouton de décompression rapide jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
6. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et ôtez celui-ci.
7. Déposez les pommes de terre dans un plat et recouvrez d'une feuille d'aluminium. Posez la pointe de poitrine sur une planche à découper. Laissez-la refroidir légèrement puis découpez des tranches en biais.
8. Si vous servez immédiatement, passez le bouillon de cuisson dans un chinois et dégraissez-le. Versez le bouillon à nouveau dans l'autocuiseur avec les légumes. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Si vous utilisez de la polenta, incorporez-la directement dans la sauce. Si vous utilisez de la féculle de maïs, dissolvez-la dans 1/2 tasse de sauce, puis versez le mélange dans l'autocuiseur en remuant. Laissez cuire en remuant fréquemment pendant 1 à 3 minutes, jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.
9. Présentez les tranches de boeuf dans un plat avec les pommes de terre. Recouvrez d'un peu de sauce et servez le reste de la sauce dans une saucière.

Donne 6 portions.

# CÔTELETTES DE PORC AIGRES-DOUCES À L'ANANAS (10 minutes, haute pression)

Servez ce mélange savoureux et coloré, d'inspiration hawaïenne, sur un lit de riz.

1 boîte d'environ 800 ml de morceaux d'ananas dans leur jus non sucré

1/4 de tasse de vinaigre de cidre

1-1/2 c. à table de sauce soja (ou plus si nécessaire)

1 c. à table d'huile de sésame grillé (produit asiatique)

1 c. à table de sucre brun

1 c. à thé de gingembre moulu

1 à 2 c. à table d'huile d'arachide ou de canola

6 à 8 côtelettes de porc (coupe du centre), d'environ 2,5 cm d'épaisseur, parées

2 gros oignons rouges, pelés et coupés en rondelles

3 gros poivrons rouges, égrainés et coupés en bandes de 2,5 cm

2 c. à table de féculle de maïs

Garniture facultative : 3 c. à table de coriandre hachée.

1. Dans un bol, préparez la sauce aigre-douce en combinant les ananas (avec le jus), le vinaigre, la sauce soja, l'huile de sésame, le sucre brun et le gingembre. Mettez la sauce de côté.
2. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Faites chauffer 1 c. à table d'huile dans l'autocuiseur et faites braiser les côtelettes de porc sur les deux faces, deux par deux, en ajoutant de l'huile si nécessaire. Mettez les côtelettes de côté.
3. Faites cuire les oignons en les remuant fréquemment jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, pendant 2 minutes environ. Déposez toutes les côtelettes et les poivrons rouges dans l'autocuiseur et versez la sauce aigre-douce sur le tout.
4. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
5. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 10 minutes. Appuyez sur START.
6. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Éliminez la pression immédiatement en appuyant sur le bouton de décompression rapide jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
7. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et ôtez celui-ci.
8. À l'aide d'une cuillère à égoutter, transférer les côtelettes dans un plat de service assez grand et profond.
9. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Diluez la féculle de maïs dans 1/2 tasse du liquide de cuisson et versez ce mélange épais dans la sauce en remuant. Faites cuire en remuant fréquemment, jusqu'à ce que la sauce s'épaississe, soit pendant 1 à 2 minutes. Ajoutez de la sauce soja si nécessaire.
10. Versez la sauce sur les côtelettes et garnissez de coriandre si désiré.

Donne 6 portions.

# CARI DE POIS CHICHES AUX ÉPINARDS

(18 minutes, haute pression)

Servez ce délicieux cari végétarien sur du riz, accompagné d'une bonne portion de chutney à la mangue.

450 g (2-1/2 tasses) de pois chiches, trempés pendant une nuit dans une quantité d'eau suffisante pour les recouvrir

2 tasses de bouillon de légumes ou d'eau

1 boîte d'environ 400 ml de lait de noix de coco

2 c. à table de poudre de cari, doux de type Madras (voir note ci-dessous)

2 paquets de 280 g d'épinards hachés surgelés

2 gros oignons rouges (environ 450 g), pelés et coupés en huit

1 boîte d'environ 450 ml de morceaux de tomates aux piments (avec le liquide)

Sel au goût

Garniture : crème sûre ou yogourt et coriandre hachée.

1. Égouttez les pois chiches. Mélangez le bouillon, le lait de noix de coco et la poudre de cari dans l'autocuiseur. Ajoutez les pois chiches et déposez les blocs d'épinards surgelés et les oignons sur le dessus. Versez les tomates sur les épinards et les oignons.
2. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
3. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 18 minutes. Appuyez sur START.
4. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Éliminez la pression immédiatement en appuyant sur le bouton de décompression rapide jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
5. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et ôtez celui-ci.
6. Remuez bien et ajoutez du sel si nécessaire. Le cari s'épaissira naturellement au repos, mais si vous désirez l'épaissir immédiatement, écrasez quelques pois chiches sur les bords de l'autocuiseur avec une cuillère en bois et mélangez.
7. Garnissez chaque assiette avec une bonne portion de crème sûre et une pincée de coriandre.

Donne 7 à 8 portions.

Note : L'une des meilleures marques de poudre de cari de Madras est Merwanjee Poonjajee & Sons. On peut la trouver dans les épiceries spécialisées et certains supermarchés. Ce produit contient du sel.

## RISOTTO AU MOZZARELLA FUMÉ ET TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL (4 minutes, haute pression)

Normalement, le risotto nécessite environ une demi-heure de cuisson et doit être remué constamment. Mais à l'autocuiseur, quelques minutes suffisent. Cette recette italienne raffinée remplace avantageusement les pâtes.

1 c. à table d'huile d'olive (ou utilisez l'huile des tomates séchées au soleil)  
3/4 de tasse d'échalotes ou d'oignons hachés  
2 tasses de riz Arborio ( voir note ci-dessous)  
2/3 de tasse de vin blanc sec ou de vermouth  
4-1/2 à 5-1/2 tasses de bouillon de poulet ou de légume  
170 g de mozzarella fumé, râpé (donne environ 1-1/4 de tasse)  
2/3 de tasse de tomates séchées au soleil (conservées dans l'huile), hachées grossièrement  
3 c. à table de persil haché  
Sel et poivre frais moulu  
Garniture : persil haché.

1. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Faites chauffer l'huile dans l'autocuiseur et faites cuire les échalotes pendant 1 minute. Ajoutez le riz en le mélangeant soigneusement à l'huile.
2. Ajoutez le vin et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit évaporé en grande partie.
3. Intégrez 4-1/2 tasses de bouillon.
4. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
5. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 4 minutes. Appuyez sur START.
6. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Éliminez la pression immédiatement en appuyant sur le bouton de décompression rapide jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
7. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et ôtez celui-ci.
8. Appuyez sur COOK MODE jusqu'à ce que le témoin rouge en regard de l'indication BROWN s'allume. Appuyez sur START/STOP jusqu'à ce que le témoin vert de mise en marche s'allume et que le témoin rouge de la fonction BROWN clignote. Mélangez vigoureusement le risotto pendant qu'il bout, jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore élastique. Si le mélange devient sec, ajoutez graduellement un peu de bouillon. (Le risotto ne doit pas être sec). Incorporez le mozzarella, les tomates et le persil. Salez et poivrez au goût.
9. Avec une cuillère à égoutter, servez le risotto dans de grandes assiettes creuses ou dans des bols à soupe. Garnissez chaque portion de persil et servez immédiatement.

Note : Le riz Arborio est une variété de riz italien blanc à grains courts et renflés. Il est utilisé traditionnellement pour la préparation du risotto. On peut le trouver dans les épiceries spécialisées et dans plusieurs supermarchés. On peut éventuellement le remplacer par du riz Carnaroli ou Maratelli.

Donne 4 portions-repas ou 6 collations

## GATEAU AU FROMAGE ET CITRON (35 minutes, haute pression)

Pour réaliser la recette de ce gâteau consistant et délicieux, vous aurez besoin d'un moule à charnière de 18 cm et d'une feuille d'aluminium (de préférence très épais et extra-large).

Beurre pour graisser le moule

1/2 tasse de biscuits au chocolat ou de biscuits graham, émiettés

2 paquets de 225 g de fromage Philadelphia (voir note ci-dessous)

1 tasse de sucre

1/2 tasse de crème sûre ou de yogourt nature

2 c. à table de farine

Zeste d'un gros citron

2-1/2 c. à table de jus de citron frais

3 gros oeufs

Garniture : Fraises, bleuets ou framboises, tranchés.

1. Beurrez généreusement le moule à gâteau. Recouvrez les montants de miettes de biscuits et répandez le reste des miettes uniformément sur le fond du moule. Mettez de côté.
2. Avec un robot culinaire, mélangez le fromage Philadelphia, le sucre, la crème sûre, le zeste et le jus de citron. Bien incorporer le fond du bol avec une spatule en caoutchouc. Ajoutez les oeufs et mixez à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
3. Versez le mélange dans le moule à gâteau. Déposez le moule au centre d'une feuille d'aluminium d'environ 75 cm de long. (Si l'aluminium n'est pas assez épais, doublez l'épaisseur). Repliez la feuille d'aluminium sur les bords du moule en rejoignant les deux côtés les plus longs sur le dessus du moule. Refermez complètement l'aluminium sur le moule en scellant les extrémités et en formant une tente au-dessus du moule pour permettre l'expansion du gâteau. Si nécessaire, utilisez une deuxième feuille d'aluminium pour envelopper totalement le moule.
4. Introduisez une grille pour cuisson à la vapeur à l'intérieur de l'autocuiseur et posez délicatement le moule dessus. Versez de l'eau dans l'autocuiseur jusqu'à mi-hauteur du moule.
5. Écartez les poignées du couvercle et posez celui-ci sur l'autocuiseur. Poussez le verrou de sûreté à la position LOCK. Tournez le régulateur de pression à la position PRESSURE.
6. Réglez la commande PRESSURE MODE à HIGH et COOK TIME à 35 minutes. Appuyez sur START.
7. Lorsque l'autocuiseur émet 3 « bip », le témoin STOP s'allume. Laissez la pression retomber naturellement jusqu'à ce que la tige-témoin de pression descende.
8. Placez le verrou de sûreté à la position UNLOCK. Écartez les poignées du couvercle et ôtez celui-ci.
9. Laissez refroidir le gâteau au fromage pendant quelques minutes, puis transférez-le sur une grille de refroidissement en laissant l'eau s'égoutter dans une assiette placée en dessous. Ôtez l'emballage d'aluminium. Avec du papier essuie-tout épongez l'excès d'humidité sur le dessus du gâteau. Pendant qu'il est encore chaud, laissez délicatement le dessus du gâteau si nécessaire.
10. Lorsqu'il a atteint la température de la pièce, couvrez-le gâteau d'un film plastique et mettez-le au réfrigérateur pendant au moins 6 heures ou pendant une nuit. (Vous pouvez également le conserver au congélateur jusqu'à 2 mois). Pour servir, desserrez le moule à charnière et déposez le gâteau, avec le fond du moule, sur un plat à gâteau. Décorez avec des fraises, des bleuets ou des framboises sur le dessus.

Donne 8 portions.

Note : Cette recette a été réalisée avec du fromage en crème et de la crème sûre traditionnels. Si vous utilisez des produits allégés, il est possible que le gâteau ne monte pas convenablement.

Tous droits réservés pour toutes les recettes, Lorna Sass, 2001.

## NOTES

## NOTES

## NOTES

## GARANTIE LIMITÉE D'UN AN

**Garantie :** Ce Russell Hobbs® produit est garanti par Salton, Inc. contre tout vice de pièce et de fabrication durant une période d'un (1) an à compter de la date d'achat initial. Seul l'acheteur initial de ce produit est couvert par cette garantie.

**Étendue de la garantie :** Cette garantie est annulée si le produit a été endommagé accidentellement lors de son expédition ou à la suite d'un usage inadéquat ou abusif, d'une négligence, d'un mauvais entretien, d'un usage à but commercial, d'une réparation effectuée par des personnes non agréées, d'une usure normale, d'une erreur de montage, de mauvaises pratiques d'installation ou d'entretien ou de toute autre cause ne provenant pas d'un défaut de fabrication ou de pièce. Cette garantie ne couvre que les produits achetés et utilisés aux États-Unis et ne couvre pas les produits dont l'utilisation n'est pas conforme aux instructions fournies, les produits qui ont subi des altérations ou des modifications, ni les produits (ainsi que les pièces) endommagés dont le numéro de série a été effacé, modifié ou rendu illisible.

**Garanties implicites :** TOUTE GARANTIE IMPLICITE DONT L'ACHETEUR BÉNÉFICIE EST LIMITÉE À UNE DURÉE D'UN (1) AN À COMPTER DE LA DATE D'ACHAT. Certains états n'autorisent aucune restriction de la durée d'une garantie implicite, dans ce cas il se peut que cette limitation ne vous concerne pas.

**Exercice de la garantie :** Durant la période de garantie d'un an, tout produit défectueux retourné à nos services sera, à notre discrétion, soit réparé, soit remplacé par un modèle équivalent reconditionné ou son prix d'achat sera remboursé. Le produit réparé ou le produit de remplacement sera couvert pour le restant de la période de validité de la garantie, assorti d'un mois de garantie supplémentaire. Dans ce cas, aucun paiement ne sera exigé pour la réparation ou le remplacement.

**Service et réparation :** En cas de mauvais fonctionnement de cet appareil, veuillez en premier lieu appeler sans frais notre Service à la clientèle au 1-800-233-9054 entre 9 h et 17 h Heure Normale du Centre. Veuillez préciser le numéro de modèle RHNPC800P lors de votre appel.

**Service sous garantie (É.-U.) :** Si l'appareil est encore sous garantie, aucun paiement ne sera exigé pour le service ou la réexpédition. Veuillez au préalable demander un numéro d'autorisation au 1-800-233-9054.

**Service hors garantie :** Un tarif fixe selon le modèle s'applique aux articles qui ne sont plus sous garantie. Veuillez joindre la somme de 10.00\$ (U.S.) pour les frais de réexpédition et de manutention. Vous recevrez par la poste un devis établissant le montant des frais dont vous devrez vous acquitter à l'avance si vous acceptez la réparation ou le remplacement.

**Produit acheté aux É.-U. mais utilisé au Canada :** Veuillez emballer l'article avec une protection suffisante et l'expédier aux É.-U., frais de port et d'assurance payés, à l'adresse figurant ci-dessous. Pour le Canada, tous frais de douane ou de courtoisie sont à votre charge et il vous sera demandé de vous acquitter de ces frais avant que nous procédions au traitement de votre demande de service.

**Expédition :** Nous ne pouvons être tenus responsables des dommages ou de la perte des produits qui nous sont envoyés. Pour votre protection, veuillez emballer soigneusement l'article et l'assurer auprès du transporteur. Assurez-vous de joindre à votre envoi : tout accessoire relié au problème, votre adresse complète et votre numéro de téléphone de jour, une note décrivant le problème ainsi qu'une copie de votre facture ou toute autre preuve d'achat déterminant l'état de la garantie. Les envois en port dû (C.O.D.) ne seront pas acceptés.

### Pour l'expédition de votre appareil :

Attn: Repair Center  
Salton, Inc.  
708 South Missouri Street  
Macon, MO 63552

### Pour nous contacter :

Salton, Inc.  
P.O. Box 7366  
Columbia, MO 65205-7366  
Tél. : 1 800 233-9054  
Courriel: Salton@Saltonusa.com

**Limitation des recours :** Nul n'est autorisée à assumer au nom de Salton, Inc. d'autres responsabilités en rapport avec la vente de nos produits. Il ne sera accepté aucune réclamation pour défaut ou mauvais fonctionnement du produit en vertu d'aucune théorie concernant les torts, d'aucun contrat ou de loi commerciale invoquant entre autre la négligence, la faute grave, l'obligation inconditionnelle, la rupture de garantie et la rupture de contrat. Sous la protection de la présente garantie, la demande de réparation, de remplacement ou de remboursement sont les seuls recours à la disposition du consommateur et Salton, Inc. ne pourra, en aucun cas, être tenu responsable des dommages, pertes ou dépenses directs ou indirects. Certains états n'autorisent aucune exclusion ou restriction concernant les dommages directs ou indirects ; dans ce cas, il se peut que les restrictions ci-dessus ne vous concernent pas.

**Recours légaux :** Cette garantie vous donne droit à des recours spécifiques, mais vous pourriez vous prévaloir d'autres recours légaux selon les lois de votre lieu de résidence.

Pour tous renseignements sur la gamme des produits Salton :

Visitez notre site internet : <http://www.salton-maxim.com>

© 2002 Salton, Inc.

Tous droits réservés"

P/N 60907

Imprimé Chine