

CROCK·POT[®]

EXPRESS CROCK
MULTI-COOKER

Recipe Book



INTRODUCTION



THE FAST PRESSURE COOKER WITH SLOW-COOKER CONVENIENCE

In today's fast-paced world, you need a Multi-Cooker that can keep up with your lifestyle. Let the Crock-Pot® brand handle the pressure of mealtime with the new Express Crock Multi-Cooker. **Express Crock can cook meals up to 70% faster than traditional cooking**, so you can spend less time in the kitchen and more time with family.

PROMPT OR PATIENT

When you're in a hurry, choose from 8 pre-set pressurized settings for the same slow-cooked taste you love in under an hour. Of course, if you're not ready to eat now, you can choose the **SLOW COOK** setting – just set the cook time and come back later to a delicious, hot meal that's ready to eat when you are.

INSPIRED FAMILY MEALS

In this user-friendly recipe book, we walk you through some of the many flavor-packed meals that are easy to make in your Express Crock. To make this recipe book simple to use, we color-coded each dish so that you can quickly see which function is being used (pressure cook, slow cook, steam, or brown/sauté). We have also grouped the dishes according to meal type, so you can easily search for the dish that you are craving. We hope that you and your loved ones enjoy these recipes as much as we have!

VERSATILITY & CONVENIENCE

Easily prepare any recipe on the menu – whether it's slow cooked, steamed, sautéed or pressure cooked – using one convenient appliance. The non-stick cooking pot resists stuck-on food and is dishwasher safe, making clean-up a breeze.

TRUSTED

For over 35 years, the Crock-Pot® brand has been your trusted brand for cooking convenience. We strive to provide you with the most innovative and dependable products to make your life easier. The Crock-Pot® brand is a leader in one-pot cooking, and we're confident that Express Crock will be the perfect addition to your kitchen.

Let's eat!

TABLE OF CONTENTS

	<i>Quick Start Guide.....4-5</i>	
	<i>Appetizers.....6-7</i>	
	<i>Soups.....8-11</i>	
	<i>Sides.....12-15</i>	
	<i>Entrées.....16-35</i>	
	<i>Desserts.....36-39</i>	


MATCH COLORS WITH COOKING FUNCTIONS:

pressure	slow cook
brown/sauté	steam

QUICK START GUIDE*

HOW TO USE YOUR EXPRESS CROCK



1. Add ingredients to the Cooking Pot and secure the Lid.
2. Press the function you would like to use.
3. Adjust Temperature and/or Pressure, if needed.
4. Use the Time Selection Buttons to set the desired cook time.
5. Rotate the Steam Release Valve into the position needed for the chosen function (see chart).
6. Press **START/STOP**.
7. Once cooking is complete, wait at least 10 minutes, allowing pressure to release naturally.
8. Use a kitchen utensil to rotate the Steam Release Valve into the “Release”  position.

FUNCTION	PRESSURE COOK	LID REQUIRED	STEAM RELEASE VALVE POSITION
MEAT/STEW	Yes	Yes	Seal
BEANS/CHILI	Yes	Yes	Seal
RICE/RISOTTO	Yes	Yes	Seal
YOGURT	No	Yes (in some steps)	Release
POULTRY	Yes	Yes	Seal
DESSERT	Yes	Yes	Seal
SOUP	Yes	Yes	Seal
MULTIGRAIN	Yes	Yes	Seal
SLOW COOK	No	Yes	Release
BROWN/SAUTÉ	No	No	Do not use Lid
STEAM	Yes	Yes	Seal



ASSEMBLY

- Place Cooking Pot into the Heating Base.
- Place Lid onto Multi-Cooker, and align ▼ with . To lock, twist counterclockwise, aligning ▼ with .

DELAY TIMER

If you want your Express Crock to start cooking later, use the **DELAY TIMER** function, and select the amount of time you want your Multi-Cooker to wait before beginning the cooking cycle (not available on **BROWN/SAUTÉ**, **KEEP WARM**, or **YOGURT** settings).

Hummus

Steamed Shrimp with Chimichurri

COURSE:
APPETIZER

PREP TIME:
10 MINUTES

COOK TIME:
45 MINUTES

YIELDS:
5 CUPS

COURSE:
APPETIZER

PREP TIME:
15 MINUTES

COOK TIME:
2 MINUTES

YIELDS:
6 SERVINGS

INGREDIENTS:

6 cups water
2 cups dried chickpeas
1 cup olive oil
3 cloves garlic, peeled
¼ cup tahini
½ cup water
Juice of 2 lemons
1 tbsp soy sauce
Salt and freshly ground
black pepper, to taste

DIRECTIONS:

Place chickpeas and water in the Cooking Pot. Secure the lid. Make sure the steam release valve is in the “Seal” (closed) position. Press **BEANS/CHILI**, set the pressure to HIGH, and adjust the time to 45 minutes. Press **START/STOP**.

Once cooking has completed, and the pressure has released, set aside to cool. Drain. Place all remaining ingredients in food processor and process to form a smooth paste. Season to taste with salt and pepper.

Store in a clean, covered container in the refrigerator for up to one week.

INGREDIENTS:

SHRIMP:
1 lb peeled, deveined,
tail-on shrimp (16/20 count)

CHIMICHURRI SAUCE:

1 cup finely chopped
fresh parsley
3 tbsp olive oil
2 tbsp red wine vinegar
2 cloves garlic
½ tsp salt
¼ tsp freshly
ground pepper
Pinch hot pepper flakes
1 ½ cups water

DIRECTIONS:

SHRIMP:
Add 1½ cups water to Cooking Pot. Place Steaming Rack inside Cooking Pot. Add shrimp. Secure the lid. Press **STEAM**, set pressure to HIGH, and adjust time to 2 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the “Seal” (closed) position. Press **START/STOP**. Once cooking has completed and the pressure is released, allow to cool.

CHIMICHURRI SAUCE:

Meanwhile, in food processor, combine parsley, oil, vinegar, garlic, salt, pepper and hot pepper flakes; pulse until finely chopped and almost smooth. Serve with shrimp.

Chicken Stock

COURSE:
SOUP

PREP TIME:
5 MINUTES

COOK TIME:
1 HOUR

YIELDS:
6 CUPS

INGREDIENTS:

2 lbs chicken carcass
8 cups water
5 black peppercorns
5 parsley stems
3 celery stalks, roughly chopped
1 leek, roughly chopped
1 bay leaf

DIRECTIONS:

Place all ingredients inside Cooking Pot. Secure the lid. Press **SOUP**, set pressure to HIGH, and adjust time to 1 hour. Make sure the Steam Release Valve is in the “Seal” (closed) position. Press **START/STOP**.

Once cooking is complete, and the pressure has released, set aside to cool. Strain stock. Place stock in storage containers and freeze for up to 3 months

Beef Stock

COURSE:
SOUP

PREP TIME:
5 MINUTES

COOK TIME:
1 HOUR, 10 MINUTES

YIELDS:
6 CUPS

INGREDIENTS:

2 tbsp vegetable oil
4 lbs beef bones
2 carrots, roughly chopped
2 celery stalks, roughly chopped
2 onions, roughly chopped
5 black peppercorns
5 parsley stems
1 bay leaf
8 cups water

DIRECTIONS:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Add oil and preheat for 2 minutes. Add half of the beef bones and brown for 3-4 minutes. Remove from Cooking Pot and repeat with the remaining bones.

Add carrots, celery and onions. Sauté for 4-5 minutes or until tender. Add remaining ingredients. Secure the lid.

Press **START/STOP**. Press **SOUP**, set pressure to HIGH, and set time to 1 hour. Make sure the Steam Release Valve is in the “Seal” (closed) position. Press **START/STOP**.

Once cooking is complete, and the pressure has released, set aside to cool. Strain stock. Place stock in portion sized containers and freeze for up to 3 months.

Thai Pumpkin Soup



COURSE:
SOUP

PREP TIME:
10 MINUTES

COOK TIME:
4 HOURS

YIELDS:
4-6 SERVINGS

INGREDIENTS:

1½ tbsp butter
2 onions, chopped
2 cloves garlic, crushed
¼ cup red curry paste
1 cup coconut cream
1½ cups vegetable stock
2 lbs pumpkin, peeled, chopped,
seeds removed
Salt and freshly ground black
pepper, to taste
Fresh coriander, to serve

DIRECTIONS:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Add butter and preheat for 2 minutes. Add onion and garlic. Sauté for 4-5 minutes or until tender. Add curry paste, sautéing for one minute or until fragrant.

Add remaining ingredients to the Cooking Pot. Secure the lid. Press **START/STOP**. Press **SLOW COOK**, set temperature to HIGH, and adjust time to 4 hours. Make sure the Steam Release Valve is in the “Release” (open) position. Press **START/STOP**.

Once cooking has completed, allow to cool. Purée with immersion blender until smooth. Season to taste with salt and pepper. Reheat before serving. Serve with fresh coriander.

Creamy Avocado Soup



COURSE:
SOUP

PREP TIME:
10 MINUTES

COOK TIME:
20 MINUTES

YIELDS:
8 SERVINGS

INGREDIENTS:

1 tbsp olive oil
1 onion, finely chopped
2 cloves garlic, minced
1 tsp ground cumin
1 can (10 oz) cream of chicken
condensed soup
4 cups chicken broth
2 ripe avocados, mashed
¼ cup lime juice
2 tbsp chopped fresh cilantro
¼ cup sour cream
2 tbsp 35% whipping cream

DIRECTIONS:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Allow Multi-Cooker to preheat. Add oil to cooking Cooking Pot; add onion, garlic and cumin. Sauté, stirring, for 5 minutes or until onion starts to soften.

Add cream of chicken condensed soup. Whisk in chicken broth. Press **START/STOP**. Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to LOW, then press **START/STOP**. Bring to simmer for 10 minutes.

Once cooking has completed, allow to cool. Stir in avocados. Purée with immersion blender until smooth. Stir in lime juice and cilantro. Combine sour cream and whipping cream; drizzle evenly over soup. Reheat before serving.

Chili Con Carne



COURSE:
SIDE

PREP TIME:
15 MINUTES

COOK TIME:
50 MINUTES

YIELDS:
8-10 SERVINGS

INGREDIENTS:

1 tbsp vegetable oil
4 lbs ground beef
1 tbsp olive oil
2 cloves garlic, crushed
2 onions, roughly chopped
1 large red capsicum, seeds removed, chopped
2 x 14 oz cans chopped tomatoes
2 cups beef stock
½ cup fresh coriander, roughly chopped
¼ cup cocoa powder
2 tsp ground cumin
2 tsp ground oregano
1 tsp ground cloves
1 tsp chili flakes
1 cinnamon stick
2 x 14 oz cans kidney beans, drained, rinsed
Salt and freshly ground black pepper, to taste

DIRECTIONS:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Add oil and preheat for 2 minutes. Add half of the beef and brown in Cooking Pot for 3-4 minutes. Remove from Cooking Pot. Repeat with the remaining beef. Remove from Cooking Pot. Press **START/STOP**. Remove any excess grease from the Cooking Pot and discard.

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Add olive oil, garlic, onions and capsicum. Sauté for 4-5 minutes or until tender. Return beef to the Cooking Pot and add remaining ingredients, except beans. Press **START/STOP**. Secure the lid. Make sure the steam release valve is in the "Seal" (closed) position. Press **BEANS/CHILI**, set the pressure to HIGH, and adjust the time to 45 minutes. Press **START/STOP**. Once cooking has completed, and the pressure has released, carefully remove lid.

Press **BROWN/SAUTÉ**, then press **START/STOP**. Add the kidney beans and bring the chili con carne to simmer for 15 minutes or until thickened. Season to taste with salt and pepper. Serve.

TIP: This chili is great served with sour cream and fresh coriander.

White Chili with Double-Smoked Bacon & Leeks



COURSE:
SIDE

PREP TIME:
20 MINUTES

COOK TIME:
3 HOURS, 40 MINUTES

YIELDS:
8 SERVINGS

INGREDIENTS:

4 slices double-smoked bacon, chopped
2 leeks, chopped
1 onion, chopped
1 jalapeño pepper, seeded and finely chopped
2 cloves garlic, minced
1 tbsp chopped fresh thyme
1 tsp ground cumin
1 tsp Cajun seasoning blend
1 can (19 oz) white beans, drained and rinsed
1 can (19 oz) chickpeas, drained and rinsed
1 can (19 oz) kidney beans, drained and rinsed
1 cup drained black beans
2 tbsp all-purpose flour
3 cups chicken broth
½ cup 35% whipping cream
2 cups shredded aged white cheddar cheese
2 green onions, finely chopped
Whole grain bread, for serving (optional)

DIRECTIONS:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Allow Multi-Cooker to preheat. Add bacon to Cooking Pot. Brown, stirring occasionally, for 5 minutes or until bacon starts to crisp.

Drain half of the fat. Add leeks, onion, jalapeño, garlic, thyme, cumin and seasoning blend. Brown for 4 or 5 minutes or until vegetables start to soften. Add white beans, chickpeas, kidney beans and black beans. Sprinkle flour over top. Cook for 2 minutes. Slowly stir in broth.

Press **START/STOP**. Secure the lid. Make sure Steam Release Valve is in the "Release" (open) position. Select **SLOW COOK**, set temperature to LOW, and adjust time to 3 hours. Press **START/STOP**. Once cooking has completed, stir in cream; heat through. Stir in cheddar cheese.

Garnish with green onions. Serve with bread (if using).

Warm Potato Salad



COURSE:
SIDE

PREP TIME:
10 MINUTES

COOK TIME:
5 MINUTES

YIELDS:
8 SERVINGS

INGREDIENTS:

3 lb baby potatoes, halved
½ cup olive oil
3 tbsp white wine vinegar
1 tbsp grainy mustard
1 clove garlic, minced
½ tsp salt
¼ tsp pepper
½ cup sliced fresh basil
½ cup sliced sun-dried tomatoes
¼ cup minced red onion
3 cups water

DIRECTIONS:

Add potatoes to Cooking Pot with 3 cups of water. Secure the lid. Press **STEAM**, set pressure to HIGH, and adjust time to 5 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the “Seal” (closed) position. Press **START/STOP**. Once cooking has completed and the pressure is released, drain in colander; let cool slightly.

Meanwhile, whisk together oil, vinegar, mustard, garlic, salt and pepper. Stir in basil. Toss in sun-dried tomatoes and onion. Drizzle dressing over warm potatoes. Toss gently.

Sesame & Honey-Glazed Green Beans



COURSE:
SIDE

PREP TIME:
10 MINUTES

COOK TIME:
10 MINUTES

YIELDS:
6-8 SERVINGS

INGREDIENTS:

1 tbsp canola oil
1½ lb green beans
½ tsp salt
¼ tsp pepper
¼ cup orange juice
2 tbsp honey
2 tsp rice wine vinegar
2 tsp sesame oil
4 tsp toasted sesame seeds

DIRECTIONS:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Allow Multi-Cooker to preheat. Add canola oil to Cooking Pot; sauté green beans, salt and pepper, stirring, for about 5 minutes or until green beans start to soften.

Add orange juice, honey, rice wine vinegar and sesame oil; sauté, stirring occasionally, for about 5 minutes or until green beans are glazed and most of the liquid has evaporated. Press **START/STOP**. Garnish with sesame seeds.

Lamb Shanks with Lemon & Dill



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
10 MINUTES

COOK TIME:
40 MINUTES

YIELDS:
4 SERVINGS

INGREDIENTS:

4 lamb shanks
¼ cup plain flour
¼ cup olive oil
2 cloves garlic, crushed
2 onions, chopped
¾ cup chicken stock
4 fresh dill sprigs
1 lemon, finely sliced
2 tbsp lemon juice
Salt and freshly ground
black pepper, to taste
Fresh dill, to serve

DIRECTIONS:

Dust lamb shanks in flour. Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Add half of the oil and preheat for 2 minutes. Add lamb and brown for 3-4 minutes or until golden.

Remove lamb from Cooking Pot. Add remaining oil, garlic and onion. Sauté for 4-5 minutes or until tender.

Press **START/STOP**. Add shanks, stock, dill, lemon slices, and lemon juice to the Cooking Pot. Secure the lid. Make sure the steam release valve is in the “Seal” (closed) position. Press **MEAT/STEW**, set the pressure to HIGH, and adjust the time to 30 minutes. Press **START/STOP**.

Once cooking has completed, and the pressure is released, season to taste with salt and pepper. Top with extra dill and serve.

Express Paella



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
10 MINUTES

COOK TIME:
20 MINUTES

YIELDS:
4-6 SERVINGS

INGREDIENTS:

2 tbsp olive oil
1 lb chorizo, sliced
3 cloves garlic, crushed
1 onion, chopped
1 red capsicum, seeds
removed, diced
1 cup chicken stock
1 cup whole green peas
1½ cups long grain rice
2 tbsp freshly chopped parsley
½ tsp extra fine sugar
1 lb shrimp, peeled, deveined
14 oz can crushed tomatoes
Salt and freshly ground black
pepper, to taste

DIRECTIONS:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Add oil and preheat for 2 minutes. Add chorizo and brown in Cooking Pot for 3-4 minutes. Remove from Cooking Pot.

Add garlic, onion and capsicum. Sauté for 4-5 minutes or until tender.

Press **START/STOP** and add remaining ingredients to the Cooking Pot, including shrimp. Secure the lid. Press **RICE/RISOTTO**, set the pressure to LOW, and set to 10 minutes. Make sure the Steam Release Valve is set to the “Seal” (closed) position. Press **START/STOP**.

Once cooking has completed and the pressure is released, season to taste with salt and pepper. Serve hot.

Mushroom & Gorgonzola Risotto



COURSE: ENTRÉE **PREP TIME:** 10 MINUTES **COOK TIME:** 20 MINUTES **YIELDS:** 6-8 SERVINGS

INGREDIENTS:

2 tbsp olive oil
2 cloves garlic, crushed
2 onions, chopped
1 lb Portobello mushrooms, sliced
4 cups Arborio rice
¾ cup white wine
6 cups chicken stock
¾ cup grated Parmesan cheese
5 oz Gorgonzola cheese, crumbled
½ cup continental parsley,
roughly chopped
3 tbsp butter, room temperature
Salt and freshly ground black
pepper, to taste

DIRECTIONS:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Add oil and preheat for 2 minutes. Add garlic, onion and mushrooms. Cook for 4-5 minutes or until tender.

Add rice and stir to coat all grains. Pour in wine and allow to reduce by half. Add stock. Press **START/STOP**. Secure the lid. Press **RICE/RISOTTO**, set the pressure to LOW, and set time to 12 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the “Seal” (closed) position. Press **START/STOP**.

Once cooking has completed and the pressure is released, fold through Parmesan, Gorgonzola, parsley and butter. Season to taste with salt and pepper. Serve hot.

Mixed Berry Yogurt



COURSE: ENTRÉE **PREP TIME:** 5 MINUTES **COOK TIME:** 8 HOURS, 35 MINUTES **YIELDS:** 1/2 GALLON

INGREDIENTS:

½ gallon milk (whole, 2%, 1% or fat free)
2 tbsp yogurt “Starter” (yogurt made w/milk & live/active cultures only)
1 cup mixed berries

NOTES:

When making yogurt in your Express Crock, first make sure your pot is cold or cool. You will need a thermometer for the cooking process.

YOGURT function does not operate under pressure.

More time = more tangy,
less time = less tangy.

DIRECTIONS:

Pour milk into the Cooking Pot. Press **YOGURT**, set temperature to HIGH. Make sure the Steam Release Valve is in the “Release” (open) position, and press **START/STOP**. Whisk frequently. When cooking cycle ends, check that milk has reached 180°F. Use oven mitts to remove Cooking Pot and place in kitchen sink full of cold water, not allowing water into the Cooking Pot. Cool milk down to 95-105 degrees, whisking often. Do not add the yogurt starter to the hot milk, as it will kill the bacterial cultures.

Scoop some milk into a separate bowl and stir in yogurt starter. Add this mix to the Cooking Pot and stir until the mixture reaches a uniform consistency. Place Cooking Pot back into the Heating Base. Secure the lid. Make sure Steam Release Valve is in the “Release” (open) position. Press **YOGURT**, set temperature to LOW, and set time to 8-12 hours. Press **START/STOP**. After 8 hours, taste test periodically until desired taste is achieved.

Once the yogurt has reached the desired taste, press **START/STOP**, remove the Cooking Pot, cover with aluminum foil, and place it on a trivet in the fridge to stop the incubating process and allow to sit there for at least 8 hours. The yogurt should thicken slightly as it sits.

Plain yogurt is done. Add mixed berries and serve.

Chicken Provencal



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
8 MINUTES

COOK TIME:
35 MINUTES

YIELDS:
6 SERVINGS

INGREDIENTS:

1 tbsp olive oil
2 cloves garlic, crushed
2 onions, sliced
1 red capsicum, deseeded, sliced
1 yellow capsicum, deseeded, sliced
1 cup white wine
28 oz can chopped tomatoes
1 cup kalamata olives, pits removed
10 chicken thigh fillets, skin removed
8 sprigs fresh thyme
2 anchovies
Salt and freshly ground black pepper, to taste

DIRECTIONS:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Add oil and preheat for 2 minutes. Add garlic, onions and capsicums. Cook for 4-5 minutes or until tender.

Add wine and allow to reduce by half. Press **START/STOP**. Add remaining ingredients to Cooking Pot. Secure the lid. Press **POULTRY**, set the pressure to HIGH, and set time to 30 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the "Seal" (closed) position. Press **START/STOP**.

Once cooking is complete, and the pressure has released, season to taste with salt and pepper. Serve hot.

Duck Ragu



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
10 MINUTES

COOK TIME:
25 MINUTES

YIELDS:
4-6 SERVINGS

INGREDIENTS:

1 tbsp butter
14 oz duck breasts, skin on, deboned
4 oz bacon, chopped
2 cloves garlic, crushed
1 onion, finely chopped
1 bay leaf
1 tbsp fresh rosemary, roughly chopped
2 tbsp tomato paste
½ cup red wine
14 oz can chopped tomatoes
2 cups chicken stock
5 oz button mushrooms, sliced
Salt and freshly ground black pepper, to taste
Pasta and Parmesan cheese, to serve

DIRECTIONS:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Add butter and preheat for 2 minutes. Add duck and brown for 2 minutes on each side or until golden. Remove from Cooking Pot.

Add bacon, garlic, onion, bay leaf and rosemary. Sauté for 4-5 minutes or until tender. Add tomato paste and cook for 1 minute. Add wine and allow to reduce by half.

Press **START/STOP**. Place all ingredients in Cooking Pot, including the duck. Secure the lid. Press **POULTRY**, set pressure to HIGH, and adjust time to 20 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the "Seal" (closed) position. Press **START/STOP**.

Once cooking is complete, and the pressure has released, set aside to cool. Season to taste with salt and pepper. Serve over pasta with grated Parmesan cheese.

Asian Steamed Chicken



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
5 MINUTES

COOK TIME:
10 MINUTES

YIELDS:
4 SERVINGS

INGREDIENTS:

2 long green onions, sliced
2 cloves garlic, crushed
2 tbsp lime juice
1 tbsp fish sauce
1 tbsp soy sauce
1 tsp sesame oil
½-inch piece ginger,
peeled, grated
4 chicken breasts, skin removed
1 tbsp sesame seeds
Salt and freshly ground black
pepper, to taste
2 cups water

DIRECTIONS:

Place onion, garlic, lime, fish sauce, soy sauce, sesame oil and ginger in a bowl and stir to combine. Place each piece of chicken in the middle of a 8" x 8" square of baking paper. Evenly divide the sauce between chicken breasts. Bring corners of baking paper to the center and secure to form a parcel.

Place 2 cups of water into the base of the Cooking Pot. Place Steaming Rack into Cooking Pot. Place chicken parcels on the rack. Secure the lid. Press **STEAM**, set pressure to HIGH, and adjust time to 10 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the "Seal" (closed) position. Press **START/STOP**.

Once cooking has completed and the pressure is released, carefully remove chicken parcels. Season to taste with salt and pepper. Serve hot.

Coq au Vin



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
10 MINUTES

COOK TIME:
30 MINUTES

YIELDS:
4-6 SERVINGS

INGREDIENTS:

1 leek, halved
5 sprigs fresh flat-leaf parsley
3 sprigs fresh thyme
1 bay leaf
2 tbsp olive oil
3 lbs chicken thighs,
fat removed
2 tbsp butter
7 oz bacon, chopped
7 oz button mushrooms,
left whole
4 shallots, sliced
3 cloves garlic, crushed
¼ cup plain flour
¼ cup tomato paste
3 carrots, peeled, diced
2 cups red wine
1 cup chicken stock
Salt and freshly ground
black pepper, to taste

DIRECTIONS:

Place one half of the leek, cut side up, onto a flat surface. Place parsley, thyme and bay leaf in the middle of the leek. Cover with other half of leek. Tie leek together so all herbs are incased. Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Add oil and preheat for 2 minutes. In batches, brown chicken in Cooking Pot for 3-4 minutes. Remove from Cooking Pot.

Add butter and bacon to Cooking Pot, cooking until crisp. Add mushrooms, shallots, leek and garlic. Cook for 6-8 minutes or until tender.

Stir in flour and tomato paste. Add remaining ingredients, including chicken, into the Cooking Pot. Secure the lid. Press **POULTRY**, set pressure to HIGH, and adjust time to 15 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the "Seal" (closed) position. Press **START/STOP**.

Once cooking has completed, and the pressure is released, season to taste with salt and pepper. Serve hot.

Oatmeal with Sliced Strawberries & Almonds



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
5 MINUTES

COOK TIME:
10 MINUTES

YIELDS:
3 SERVINGS

INGREDIENTS:

- ½ cup steel cut oats
- 2 cups water
- 1 tablespoon oil
- Dash of salt
- ½ cup sliced strawberries
- ¼ cup sliced almonds
- 1 teaspoon brown sugar

DIRECTIONS:

Combine oats, water, oil, and salt in Multi-Cooker. Secure the lid. Press **MULTIGRAIN**, set pressure to HIGH, and adjust time to 10 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the “Seal” (closed) position. Press **START/STOP**.

Once cooking has completed, and the pressure is released, remove from the pot and top with sliced strawberries, sliced almonds, and brown sugar.

Italian Meatballs in Marinara Sauce



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
20 MINUTES

COOK TIME:
2 HOURS, 15 MINUTES

YIELDS:
4-8 SERVINGS

INGREDIENTS:

MEATBALLS:

- 2 tbsp of chopped fresh parsley
- ¼ lb ground beef
- ½ cup bread crumbs
- 2 tbsp grated Parmesan cheese
- 1 egg
- 1 clove garlic, minced
- 1 tsp dried oregano
- ½ tsp each salt and pepper
- 1 tbsp olive oil
- 1 lb spaghetti, cooked according to package directions
- ½ cup shaved Parmesan cheese, to serve

MARINARA SAUCE:

- 1 tbsp olive oil
- 1 onion, chopped
- 2 cloves garlic, sliced
- Pinch hot pepper flakes
- ¼ cup tomato paste
- 1 can (28 oz) diced tomatoes
- ¼ cup chopped fresh basil

DIRECTIONS:

MEATBALLS:

Mix together ground beef, bread crumbs, parsley, cheese, egg, garlic, oregano, salt and pepper until combined; roll into 24 1-inch meatballs.

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Allow Multi-Cooker to preheat. Add oil to Cooking Pot. Add meatballs in batches, allowing enough space in between meatballs to avoid steaming. Brown for 5 or 6 minutes or until browned; transfer to plate.

MARINARA SAUCE:

Add oil, onion, garlic and hot pepper flakes to Cooking Pot. Sauté, stirring, for 5 to 8 minutes or until onion starts to soften. Stir in tomato paste and diced tomatoes, stirring to incorporate any browned bits into sauce. Press **START/STOP**.

Return meatballs to Cooking Pot. Secure the lid. Make sure Steam Release Valve is in the “Release” (open) position. Select **SLOW COOK**, set temperature to LOW, and adjust time to 2 hours. Press **START/STOP**. Once cooking is complete, serve over spaghetti and add Parmesan cheese.

Beef & Mushroom Stroganoff



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
20 MINUTES

COOK TIME:
4 HOURS, 10 MINUTES

YIELDS:
6 SERVINGS

INGREDIENTS:

2 tbsp olive oil
½ lb sliced cremini mushroom
1 large onion, thinly sliced
1½ lb beef sirloin steak, cut into ¼-inch slices
½ tsp each salt and pepper
2 cloves garlic, minced
1 tbsp paprika
¼ cup tomato paste
1½ cups low-sodium beef broth
1 tbsp all-purpose flour
1 tbsp Worcestershire sauce
2 bay leaves
½ cup sour cream
¼ cup chopped fresh parsley
12 oz egg noodles, cooked according to package directions

DIRECTIONS:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Allow Multi-Cooker to preheat. Add half of the oil. Add mushrooms and onion; cook, stirring, for 5 minutes or until lightly browned. Set aside.

Add remaining oil to Cooking Pot. Toss beef with salt and pepper. Brown, stirring occasionally, for 5 minutes or until well browned. Add garlic and paprika; return onion and mushrooms to Cooking Pot. Add tomato paste; cook for 1 minute. In a separate bowl, whisk ¼ cup of the beef broth with flour. Set aside.

Add remaining beef broth, stirring to incorporate any browned bits into sauce. Add Worcestershire sauce and bay leaves; return beef back to Cooking Pot. Add reserved stock and flour mixture.

Press **START/STOP**. Secure the lid. Make sure Steam Release Valve is in the “Release” (open) position. Select **SLOW COOK**, set temperature to LOW, and adjust time to 4 hours. Press **START/STOP**. Once cooking is complete, serve over egg noodles, which have been cooked separately.

Traditional Beef Stew



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
20 MINUTES

COOK TIME:
2 HOURS, 40 MINUTES

YIELDS:
6-8 SERVINGS

INGREDIENTS:

1 tbsp olive oil
1½ lb stewing beef
½ tsp each salt and pepper
2 cloves garlic, minced
2 tsp finely chopped fresh thyme
2 tbsp tomato paste
1½ cups diced carrots
2 cups quartered baby red potatoes
1 cup pearl onions, peeled
½ cup red wine
2 cups beef broth
2 bay leaves
3 tbsp all-purpose flour
1 cup frozen peas, thawed
2 tsp chopped fresh chives

DIRECTIONS:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Allow Multi-Cooker to preheat. Add oil to Cooking Pot. Toss beef with salt and pepper; add to Cooking Pot. Cook, stirring occasionally, for 5 to 7 minutes or until well browned. Add garlic and thyme; cook, stirring, for 1 minute. Stir in tomato paste. Stir in carrots, potatoes and onions.

Whisk in wine, broth and bay leaves; bring to boil. Press **START/STOP**. Secure the lid. Make sure Steam Release Valve is in the “Release” (open) position. Select **SLOW COOK**, set temperature to HIGH, and adjust time to 2 hours, cooking until beef and vegetables are tender. Press **START/STOP**.

In a separate bowl, whisk flour with 1/2 cup of the cooking liquid and add to Cooking Pot during last 30 minutes of cooking; slow cook for 30 minutes or until sauce has thickened. Stir in peas and chives. Remove bay leaf before serving.

Green Coconut Chicken Curry



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
15 MINUTES

COOK TIME:
45 MINUTES

YIELDS:
6 SERVINGS

INGREDIENTS:

1½ lb boneless skinless chicken breasts, sliced
½ tsp each salt and pepper
2 tbsp canola oil
1 onion, sliced
2 zucchini, sliced
2 cloves garlic, minced
1 tbsp minced fresh ginger root
1 can (14 oz) coconut milk
2 tbsp Thai green curry paste
3 tbsp chopped fresh cilantro
2 tbsp lime juice
1 tbsp soy sauce
1½ cups jasmine rice, cooked according to package directions

DIRECTIONS:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Allow Multi-Cooker to preheat. Season chicken with salt and pepper. Add half of the oil to Cooking Pot. Brown chicken, stirring occasionally, for 7 minutes or until well browned. Transfer to plate.

Add remaining oil to Cooking Pot; add onion, zucchini, garlic and ginger. Sauté, stirring, for 5 minutes or until vegetables start to soften. Add coconut milk and curry paste, stirring to incorporate browned bits into sauce.

Press **START/STOP**. Return chicken to Cooking Pot. Secure the lid. Make sure Steam Release Valve is in the “Release” (open) position. Select **SLOW COOK**, set temperature to LOW, and adjust time to 30 minutes. Press **START/STOP**.

Just before serving, add cilantro, lime juice and soy sauce. Serve over rice.

Herbed Salmon Parcels



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
5 MINUTES

COOK TIME:
3 MINUTES

YIELDS:
4 SERVINGS

INGREDIENTS:

4 x 7 oz fillets salmon, skin on
1 lemon, finely sliced
1 bunch fresh basil
1 bunch fresh dill
3½ tbsp butter, room temperature
Salt and freshly ground black pepper, to taste
2 cups water

DIRECTIONS:

Place each piece of salmon in the middle of a 8” x 8” square of baking paper. Evenly divide lemon, basil and dill, and place over salmon. Dot with butter. Bring corners of baking paper to the center and secure to form a parcel.

Place 2 cups of water in the base of the Cooking Pot. Place Steaming Rack over water. Place salmon parcels on the rack. Secure the lid. Press **STEAM**, set pressure to HIGH, and adjust time to 3 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the “Seal” (closed) position. Press **START/STOP**. Once cooking has completed and the pressure is released, allow to cool.

Mexican Pulled Pork



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
15 MINUTES

COOK TIME:
2 HOURS

YIELDS:
6 SERVINGS

INGREDIENTS:

2 tbsp chili powder
1 tbsp salt flakes
1 tbsp brown sugar
1 tsp ground cumin
½ tsp cayenne
½ tsp turmeric
½ tsp ground oregano
½ tsp onion powder
½ tsp garlic powder
½ tsp cinnamon
¼ tsp ground cloves
2 tbsp of vegetable oil
1 leek, sliced
3 lbs boneless pork shoulder,
rind and fat removed
14 oz tin of chopped tomatoes
1 cup water
2 tbsp apple cider vinegar
Salt and freshly ground black
pepper, to taste
Soft tacos shells, guacamole, sour
cream and salad, to serve

DIRECTIONS:

Mix all the ingredients except the pork, oil, tomatoes, water and vinegar, together in a bowl until well blended. Rub the pork with the spice mix ensuring to cover all the pork.

Pour the oil into the Cooking Pot. Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Once preheated, place pork into Cooking Pot and brown on all sides. Press **START/STOP**. Add the leek to the Cooking Pot and continue to brown for 2 minutes. Add the tomatoes, water and vinegar to the pork. Secure the Lid. Press **MEAT/STEW**, set pressure to HIGH, and adjust time to 2 hours. Make sure the Steam Release Valve is in the "Seal" (closed) position. Press **START/STOP**.

Once the cooking has completed, allow pressure to release naturally. Remove lid and shred pork with two forks. Season to taste with salt and pepper. Stir to combine. Serve in soft tacos with guacamole, sour cream and salad.

TIP: If the sauce is too thin, thicken with 2 tbsp corn flour. Bring to a simmer until thickened.

Enchilada-Stuffed Peppers



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
20 MINUTES

COOK TIME:
20 MINUTES

YIELDS:
5 SERVINGS

INGREDIENTS:

5 bell peppers (any color)
1 ½ lbs ground beef
1 15oz can black beans, drained
and rinsed
2 cups shredded pepper-jack
cheese
1 can of corn, drained
1 small onion, diced
½ cup diced tomatoes
10oz can enchilada sauce
1 cup white wine
1 tsp of cumin
1 tsp garlic powder
1 tsp salt
1 tbsp olive oil
1 jalapeño pepper, sliced (optional)
1 cup sour cream (optional)

DIRECTIONS:

Cut off the tops of the bell peppers and hollow out the insides, discarding the seeds. Set aside.

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Add oil to Cooking Pot and brown the beef for about 5 minutes. Do not overcook. Press **START/STOP**.

Drain beef and place in a large mixing bowl. Stir in black beans, corn, cheese, tomatoes, onion, enchilada sauce, cumin, garlic powder and salt until evenly combined. Stuff mixture into each bell pepper.

Insert Steaming Rack into Cooking Pot and then pour in wine. Place stuffed peppers onto rack. Secure the lid. Press **BEANS/CHILI**, set pressure to LOW, and adjust time to 15 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the "Seal" (closed) position. Press **START/STOP**. Once cooking has completed, and the pressure is released, serve with sour cream and jalapeño, if desired. With any extra stuffing mixture, you can make additional stuffed peppers or use for another recipe later.

Corned Beef Dinner (Pressure)

Corned Beef Dinner (Slow Cook)



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
15 MINUTES

COOK TIME:
1 HOUR, 30 MINUTES

YIELDS:
6 SERVINGS

COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
15 MINUTES

COOK TIME:
8 HOURS

YIELDS:
6 SERVINGS

INGREDIENTS:

4 lbs corned beef brisket with seasoning packet
6 red potatoes, washed and cut into large chunks
1 lb baby carrots
1 head of cabbage, sliced into sections ½" wide
1 can (15 oz) of Stout
3 cloves garlic, minced
2 tsp sugar
2 tsp apple cider vinegar
¼ tsp ground black pepper

DIRECTIONS TO PRESSURE COOK:

Layer potatoes, carrots and cabbage into the Cooking Pot. Add Guinness, garlic, sugar, apple cider vinegar, and black pepper on top of the vegetables. Rub seasoning packet over corned beef and then place into Cooking Pot on top of the cabbage. Secure the lid.

Press **MEAT/STEW**, set pressure to HIGH, and adjust time to 1 hour, 30 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the "Seal" (closed) position. Press **START/STOP**. Once cooking has completed, and the pressure is released, serve hot.

INGREDIENTS:

4 lbs corned beef brisket with seasoning packet
6 red potatoes, washed and cut into large chunks
1 lb baby carrots
1 head of cabbage, sliced into sections ½" wide
1 can (15 oz) of Stout
3 cloves garlic, minced
2 tsp sugar
2 tsp apple cider vinegar
¼ tsp ground black pepper

DIRECTIONS TO SLOW COOK:

Layer potatoes, carrots and cabbage into the Cooking Pot. Add Guinness, garlic, sugar, apple cider vinegar, and black pepper on top of the vegetables. Rub seasoning packet over corned beef and then place into Cooking Pot on top of the cabbage. Secure the lid.

Press **SLOW COOK**, set temperature to LOW, and adjust time to 8 hours. Make sure the Steam Release Valve is in the "Release" (open) position. Press **START/STOP**. Once cooking has completed, serve hot.

Spaghetti Squash With Bolognese (Pressure)

Spaghetti Squash With Bolognese (Slow Cook)



COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
15 MINUTES

COOK TIME:
22 MINUTES

YIELDS:
8 SERVINGS

COURSE:
ENTRÉE

PREP TIME:
15 MINUTES

COOK TIME:
6-8 HOURS

YIELDS:
8 SERVINGS

INGREDIENTS:

- 1 large (approx. 3 lbs) spaghetti squash
- 1 lb ground beef
- 1 small onion, diced
- 3 cloves of garlic, minced
- 1 tsp salt
- 1 tsp black pepper
- 1 can (28oz) tomato sauce
- 1 cup beef broth
- 1 bay leaf
- 1 tbsp olive oil
- ¼ cup grated pecorino Romano cheese

OPTIONAL:

If the sauce is not thick enough after cooking, you can simmer until it reaches the desired thickness. Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to **LOW**, and then press **START/STOP**. Once complete, press **START/STOP**.

DIRECTIONS TO PRESSURE COOK:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Add oil to Cooking Pot and brown the beef for about 5 minutes. Do not overcook. Add onions and continue sautéing for two more minutes.

Stir in garlic, salt and pepper until fragrant. Add tomato sauce, beef broth, and bay leaf and gently stir until combined. Press **START/STOP**.

Pierce approximately 10-15 holes into the spaghetti squash using a large knife and then place whole squash into Cooking Pot over the sauce (use Steaming Rack if desired).

Secure the lid. Press **BEANS/CHILI**, set pressure to HIGH, and adjust time to 15 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the “Seal” (closed) position. Press **START/STOP**. Once cooking has completed, and the pressure is released, you should easily be able to pierce the squash with a fork. Remove the squash from the Cooking Pot and cut in half. Use a spoon to scrape out the seeds of the squash and discard. Then use a fork to gently scrape the flesh of the squash, which should separate into long, stringy, spaghetti-like strands. Serve spaghetti squash strands with the meat sauce and top with grated cheese.

INGREDIENTS:

- 1 large (approx. 3 lbs) spaghetti squash
- 1 lb ground beef
- 1 small onion, diced
- 3 cloves of garlic, minced
- 1 tsp salt
- 1 tsp black pepper
- 1 can (28oz) tomato sauce
- 1 cup beef broth
- 1 bay leaf
- 1 tbsp olive oil
- ¼ cup grated pecorino Romano cheese

OPTIONAL:

If the sauce is not thick enough after cooking, you can simmer until it reaches the desired thickness. Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to **LOW**, and then press **START/STOP**. Once complete, press **START/STOP**.

DIRECTIONS TO SLOW COOK:

Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Add oil to Cooking Pot and brown the beef for about 5 minutes. Do not overcook. Add onions and continue sautéing for two more minutes.

Stir in garlic, salt and pepper until fragrant. Add tomato sauce, beef broth, and bay leaf and gently stir until combined. Press **START/STOP**.

Pierce approximately 10-15 holes into the spaghetti squash using a large knife and then place whole squash into Cooking Pot over the sauce (use Steaming Rack if desired).

Secure the lid. Press **SLOW COOK**, set temperature to LOW, and adjust time to 6-8 hours. Make sure the Steam Release Valve is in the “Release” (open) position. Press **START/STOP**. Once cooking has completed, you should easily be able to pierce the squash with a fork. Remove the squash from the Cooking Pot and cut in half. Use a spoon to scrape out the seeds of the squash and discard. Then use a fork to gently scrape the flesh of the squash, which should separate into long, stringy, spaghetti-like strands. Serve spaghetti squash strands with the meat sauce and top with grated cheese.

Red Wine Poached Pears



COURSE:
DESSERT

PREP TIME:
5 MINUTES

COOK TIME:
20 MINUTES

YIELDS:
6 SERVINGS

INGREDIENTS:

POACHED PEARS:

6 bosc pears, peeled,
core removed
2 cardamom pods, crushed
2 cloves
1 cinnamon stick
1 vanilla bean, split
3 cups red wine
1¼ cups caster sugar
2 tbsp lemon zest

COINTREAU CREAM:

1½ cups thickened cream
1 tbsp Cointreau
2 tbsp soft icing sugar

DIRECTIONS:

POACHED PEARS:

Place all ingredients except cream into Cooking Pot. Secure lid. Press **DESSERT**, set pressure to LOW, and set time to 15 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the "Seal" (closed) position. Press **START/STOP**.

Once cooking is complete, and the pressure has released, remove pears from sauce. Press **BROWN/SAUTÉ**, set temperature to HIGH, and then press **START/STOP**. Cook sauce until reduced by half. Serve pears with sauce and Cointreau Cream.

COINTREAU CREAM:

Whip all ingredients together until soft peaks form.

Double Chocolate Centered Puddings



COURSE:
DESSERT

PREP TIME:
10 MINUTES

COOK TIME:
25 MINUTES

YIELDS:
8 SERVINGS

INGREDIENTS:

10 tbsp butter, room temperature
¾ cup brown sugar
1 tsp vanilla extract
4 oz good quality dark
chocolate, melted
2 eggs, lightly whisked
¾ cup self-raising flour
¼ cup plain flour
¼ cup cocoa powder
½ cup milk
4 oz good quality dark
chocolate, chopped
2 cups water

DIRECTIONS:

Grease 8 small (½ cup capacity) ramekin dishes.

In a separate bowl, mix together the butter, sugar and vanilla until pale and creamy. Add one egg. Mix to combine. Pour in melted chocolate and beat well. Add remaining egg, beat well.

Sift together the flours and cocoa into a second bowl. On low speed, slowly add flour mix and milk to the creamed mixture until just combined to form a pudding. Fill ramekin dishes 1/3 full with pudding mixture, place a piece of dark chocolate onto mixture then place more pudding mixture on top of chocolate. Repeat with all ramekins.

Cover the top of each ramekin with foil, ensuring no water can get into puddings. Pour 2 cups of water into Cooking Pot, then add Steaming Rack over water. Place ramekins on the rack. Secure the lid. Press **DESSERT**, set pressure to HIGH, and set time to 25 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the "Seal" (closed) position. Press **START/STOP**.

Once cooking has completed, and the pressure is released, serve puddings with raspberry coulis and cream.

Fruits of the Garden with a Trio of Nut Topping



COURSE:
DESSERT

PREP TIME:
10 MINUTES

COOK TIME:
30 MINUTES

YIELDS:
8 SERVINGS

INGREDIENTS:

2 plums, peeled, halved, deseeded
2 pears, peeled, cored, halved
2 apples, peeled, cored, halved
10 medjool dates, stones removed
14 oz can sliced peaches
14 oz can sliced apricots
14 oz can black cherries
4 tbsp light brown sugar
2 cinnamon quills
4 tbsp fresh orange juice

TOPPING:

1 tbsp butter
½ cup almond flakes
½ cup walnuts, whole
½ cup macadamia nuts, whole
1 cup shredded coconut

DIRECTIONS:

Place all but the topping ingredients into the Cooking Pot. Secure the lid. Press **DESSERT**, set pressure to HIGH, and adjust time to 30 minutes. Make sure the Steam Release Valve is in the “Seal” (closed) position. Press **START/STOP**.

While the fruit is cooking, melt the butter in a separate pan on the stovetop and add the topping ingredients. Stir until the coconut has turned a golden brown. Set aside to cool.

Once the fruit is cooked, serve warm topped with the trio of nuts topping.

Chocolate Chip & Hazelnut Banana Bread



COURSE:
DESSERT

PREP TIME:
15 MINUTES

COOK TIME:
1 HOUR

YIELDS:
12 SERVINGS

INGREDIENTS:

1½ cups all-purpose flour
1½ tsp baking powder
1 tsp baking soda
½ tsp salt
1 egg
¾ cup granulated sugar
½ cup plain 2% yogurt
½ cup vegetable oil
1 tsp vanilla extract
2 ripe bananas, mashed
¾ cup milk or dark
chocolate chips
¾ cup chopped hazelnuts
1½ cups water

DIRECTIONS:

Grease 6-cup bundt pan (or 7-inch diameter round cake pan) and line with enough parchment paper to overhang sides. In a bowl, whisk together flour, baking powder, baking soda and salt. In separate bowl, whisk together egg, sugar, yogurt, oil and vanilla until blended; whisk in bananas until combined. Stir into flour mixture. Fold in 1/2 cup chocolate chips and 1/2 cup hazelnuts. Scrape into prepared bundt pan and smooth top. Sprinkle with remaining chocolate and hazelnuts.



Add 1.5 cups of water into Cooking Pot. Place Steaming Rack over water. Place cake pan on Steaming Rack. Lightly cover the cake pan with a piece of paper towel and then a piece of foil. Secure the lid. Press **MULTIGRAIN**, set pressure to HIGH, and adjust time to 1 hour. Make sure the Steam Release Valve is in the “Seal” (closed) position. Press **START/STOP**. Once cooking has completed and the pressure is released, allow cake to cool in pan.

CROCK·POT®

EXPRESS CROCK
MULTI-COOKER

Stay connected:  



Suivez-nous:  

IMPORTANT NOTES :

- Please refer to your Crock-Pot® Express Crock instruction book for directions on using your specific multi-cooker.
- Cook times are based on the approximate amount of time required to cook the recipe. Always ensure food is cooked thoroughly before consuming.
- Visit the Crock-Pot® website at www.crockpot.com for additional recipes, hints, tips, and more.

© 2018 Sunbeam Products, Inc. doing business as Jarden Consumer Solutions. All rights reserved. Distributed by Sunbeam Products, Inc. doing business as Jarden Consumer Solutions, Boca Raton, Florida 33431. Sunbeam Products, Inc. is a subsidiary of Newell Brands Inc. (NYSE: NWL). Printed in China.

P.N. 194587 SPR-010618-460P

CROCK·POT®
AUTOCUISEUR
EXPRESS CROCK

REMARQUES IMPORTANTES :

- Consultez la notice d'emploi fournie avec l'autocuiseur Express Crock de Crock-Pot® pour apprendre à employer votre modèle particulier.
- Les durées de cuisson sont basées sur le temps approximatif requis pour que la recette cuise. Assurez-vous toujours que le mets est parfaitement cuit avant de le déguster.
- Découvrez autres recettes, conseils, astuces, et bien plus en visitant le site Web de Crock-Pot® au www.crockpot.ca.

© 2018 Sunbeam Products, Inc. faisant affaire sous le nom de Jarden Consumer Solutions. Tous droits réservés. Au Canada, importé et distribué par Sunbeam Corporation (Canada) Limited de Brampton (Ontario) L6Y 0M1. Sunbeam Products, Inc. est une filiale de Newell Brands Inc. (NYSE : NWL)

P.N. 194587 SPR-010618-460P

Compote de fruits aux trois noix



DESSERT

PRÉPARATION:
10 MINUTES

CUISSON:
30 MINUTES

QUANTITÉ:
8 PORTIONS

Pain aux bananes, noisettes et pépites de chocolat



DESSERT

PRÉPARATION:
15 MINUTES

CUISSON:
1 HEURE

QUANTITÉ:
12 PORTIONS

INGRÉDIENTS:

2 prunes, pelées, coupées en deux et dénoyautées
2 poires, épluchées, coupées en deux et cœurs enlevés
2 pommes, épluchées, coupées en deux et cœurs enlevés
10 dattes Medjool, dénoyautées
1 boîte (398 mL) de pêches en tranches
1 boîte (398 mL) d'abricots en tranches
1 boîte (398 mL) de guignes noires en tranches
60 mL de cassonade pâle
2 bâtons de cannelle
60 mL de jus d'orange

GARNITURE:

15 mL de beurre
125 mL d'amandes effilées
125 mL de noix de Grenoble, entières
125 mL de noix de macadamia, entières
250 mL de noix de coco râpée

DIRECTIVES:

Placer tous les ingrédients dans la cuve, outre ceux de la garniture. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **DESSERT**, régler la pression à HAUT et le temps de cuisson à 30 minutes. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Appuyer sur la touche **MARCHE/ARRÊT**.

Tandis que les fruits cuisent, faire fondre le beurre dans une sauteuse, sur la cuisinière, puis y ajouter les ingrédients de la garniture. Remuer jusqu'à ce que la noix de coco blondisse. Mettre de côté pour refroidir.

Servir les fruits cuits tièdes, garnis du mélange de noix.

INGRÉDIENTS:

375 mL de farine tout usage
8 mL de levure chimique
5 mL de bicarbonate de sodium
3 mL de sel
1 œuf
200 mL de sucre granulé
125 mL de yogourt nature à 2 %
125 mL d'huile végétale
5 mL d'extrait de vanille
2 bananes mûres, écrasées
200 mL de grains de chocolat au lait ou noir
200 mL de noisettes, hachées
375 mL d'eau

DIRECTIVES:

Graisser un moule à cheminée de 1,5 litre (ou un moule à gâteau de 18 cm de diamètre) et recouvrir l'intérieur de papier sulfurisé qui retombe tout autour. Dans un bol, mélanger la farine, la levure chimique, le bicarbonate de sodium et le sel. Dans un autre bol, battre l'œuf, le sucre, le yogourt, l'huile et la vanille pour bien les mélanger; ajouter les bananes au fouet; verser sur la farine pour la moullier. Incorporer 125 mL des grains de chocolat et 125 mL des noisettes en pliant. Vider la préparation dans le moule préparé. Répartir le reste des grains de chocolat et de noisettes dessus.

Verser 375 mL d'eau dans la cuve et placer la grille vapeur. Poser le moule sur la grille vapeur. Sans faire pression, couvrir le moule d'un essui-tout puis de feuille d'aluminium. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **MULTIGRAINS**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 1 heure. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée, laisser refroidir le pain sans le démouler.

Poires au vin rouge



SERVICE :
DESSERT

PRÉPARATION :
5 MINUTES

CUISSON :
20 MINUTES

QUANTITÉ :
6 PORTIONS

QUANTITÉ :
8 PORTIONS

PRÉPARATION :
10 MINUTES

CUISSON :
25 MINUTES

SERVICE :
DESSERT



Pots de crème aux deux chocolats

INGRÉDIENTS :

6 poires bosc, épluchées
et cœur enlevé

2 capsules de cardamome -

écraser les graines

2 clous de girofle

1 bâton de cannelle

1 gousse de vanille coupée

en deux

750 mL de vin rouge

300 mL de sucre semoule

30 mL de zeste de citron

CRÈME AU COINTREAU :

375 mL de crème épaisse

15 mL de Cointreau

30 mL de sucre glace mou

DIRECTIVES :

Mettre tous les ingrédients, sauf la cuve. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **DESSERT**, régler la pression à BAS et la cuisson à 15 minutes. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Presser **MARCHE/ARRÊT**.

Retirer les poires de la sauce lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée. Appuyer sur **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à **HAUT** puis appuyer sur la touche **MARCHE/ARRÊT**. Cuire la sauce afin de la réduire de moitié. Servir les poires avec la sauce réduite et la crème au Cointreau.

CRÈME AU COINTREAU :

Fouetter tous les ingrédients jusqu'à la formation de pics mous.

INGRÉDIENTS :

150 mL de beurre, à température ambiante

175 mL de cassonade

5 mL d'extrait de vanille

120 g de chocolat noir de qualité, fondu

2 œufs, légèrement battus

200 mL de farine à levure

50 mL de farine ordinaire

50 mL de cacao en poudre

75 mL de lait

120 g de chocolat noir de qualité, cassé

500 mL d'eau

DIRECTIVES :

Beurrer 8 petits ramequins ayant une capacité de 125 mL.

Dans un bol, travailler le beurre, le sucre et la vanille pour obtenir un mélange pâle et mousseux. Ajouter un œuf. Bien mélanger. Incorporer le chocolat fondu et battre. Ajouter l'autre œuf et battre.

Tamiser les farines et le cacao dans un autre bol. À basse vitesse, ajouter petit à petit la farine et le lait au mélange crémeux pour juste les combiner; ceci constitue la préparation de base. Remplir les ramequins au tiers de préparation, poser un morceau de chocolat noir dessus, puis recouvrir de plus de préparation.

Recouvrir le dessus des ramequins de feuilles d'aluminium en veillant à ce que l'eau ne puisse pas pénétrer. Verser les 500 mL d'eau dans la cuve, placer la grille vapeur et poser les ramequins sur la grille. Presser **DESSERT**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 25 minutes. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**.

Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée, servir avec un coulis de framboises et de la crème.

Courge spaghetti à la bolonaise (cuite sous pression)



SERVICE :

PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION :
15 MINUTES

CUISSON :
22 MINUTES

QUANTITÉ :
8 PORTIONS

Courge spaghetti à la bolonaise (mijotée)



SERVICE :

PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION :
15 MINUTES

CUISSON :
6-8 HEURES

QUANTITÉ :
8 PORTIONS

INGRÉDIENTS :
1 grosse courge spaghetti
(environ 1,5 kg)
500 g de bœuf haché
1 petit oignon, en dés
3 gousses d'ail, émincées
5 mL de sel
5 mL de poivre noir
1 boîte (796 mL) de sauce tomate
250 mL de bouillon de bœuf
1 feuille de laurier
15 mL d'huile d'olive
50 mL de pecorino romano râpé

FACULTATIF :
Si la sauce n'est pas assez épaisse en fin de cuisson, la mijoter pour qu'elle épaississe au goût.
Presser **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à **BAS** puis presser **MARCHE/ARRÊT**. La sauce idéale, appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**.

DIRECTIVES POUR CUIRE SOUS PRESSION :
Appuyer sur **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis presser **MARCHE/ARRÊT**. Verser l'huile dans la cuve et rissoler la viande 5 minutes. Ne pas cuire à l'excès. Ajouter l'oignon et continuer à sauter deux autres minutes.
Ajouter l'ail, le sel et le poivre jusqu'à ce que l'arôme se dégage. Mélanger la sauce tomate, le bouillon puis le laurier en remuant délicatement pour combiner. Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**.
Avec un grand couteau, faire de 10 à 15 incisions dans la courge puis placer la courge entière dans la cuve, sur la sauce (se servir de la grille vapeur si désiré).
Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **HARICOTS/CHILI**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 15 minutes. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombe, une fourchette devrait facilement transpercer la courge. Retirer la courge de la cuve et la couper en deux. Enlever les graines à la cuiller et les jeter. Effiloche délicatement la chair à la fourchette. Servir ces brins de courge spaghetti nappés de sauce à la viande et saupoudrés de fromage râpé.

INGRÉDIENTS :
1 grosse courge spaghetti
(environ 1,5 kg)
500 g de bœuf haché
1 petit oignon, en dés
3 gousses d'ail, émincées
5 mL de sel
5 mL de poivre noir
1 boîte (796 mL) de sauce tomate
250 mL de bouillon de bœuf
1 feuille de laurier
15 mL d'huile d'olive
50 mL de pecorino romano râpé

DIRECTIVES POUR MIJOTER :

Appuyer sur **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis presser **MARCHE/ARRÊT**. Verser l'huile dans la cuve et rissoler la viande 5 minutes. Ne pas cuire à l'excès. Ajouter l'oignon et continuer à sauter deux autres minutes.
Ajouter l'ail, le sel et le poivre jusqu'à ce que l'arôme se dégage. Mélanger la sauce tomate, le bouillon puis le laurier en remuant délicatement pour combiner. Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**.
Avec un grand couteau, faire de 10 à 15 incisions dans la courge puis placer la courge entière dans la cuve, sur la sauce (se servir de la grille vapeur si désiré).
Fermer le couvercle. Presser **MIJOTER**, régler la température à BAS et la cuisson à 6 – 8 heures. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position « décompression » (ouverte). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Lorsque la cuisson est terminée, une fourchette devrait facilement transpercer la courge. Retirer la courge de la cuve et la couper en deux. Enlever les graines à la cuiller et les jeter. Effiloche délicatement la chair à la fourchette. Servir ces brins nappés de sauce à la viande et saupoudrés de fromage râpé.

Bœuf salé (cuit sous pression)



SERVICE:
PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION:
15 MINUTES

CUISSON:
1 HEURE 30 MINUTES

QUANTITÉ:
6 PORTIONS

Bœuf salé (mijoté)



SERVICE:
PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION:
15 MINUTES

CUISSON:
8 HEURES

QUANTITÉ:
6 PORTIONS

INGRÉDIENTS:

2 kg de pointe de poitrine avec
sachet d'assaisonnement
6 pommes de terre rouges, lavées
et coupées en gros morceaux
500 g de petites carottes
1 chou coupé en tranches de
1,25 cm d'épaisseur
1 canette (425 mL) de stout
3 gousses d'ail, émincées
30 mL de sucre
30 mL de vinaigre de cidre
2 mL de poivre noir moulu

DIRECTIVES POUR CUIRE SOUS PRESSION :

Faire des couches de pommes de terre, de carottes et de chou
dans la cuve. Arroser de bière puis répartir l'ail, le sucre, le
vinaigre de cidre et le poivre sur les légumes. Frotter
l'assaisonnement du sachet sur la viande avant de la placer
dans la cuve, sur le chou. Fermer le couvercle.
Appuyer sur la touche **VIANDE/RAGÔT**, régler la pression à
HAUT et la cuisson à 1 heure 30 minutes. Vérifier que la soupape
d'évacuation est en position « compression » (fermée). Appuyer
sur **MARCHE/ARRÊT**. Lorsque la cuisson est terminée et la
pression retombée, servir le plat chaud.

INGRÉDIENTS:

2 kg de pointe de poitrine avec
sachet d'assaisonnement
6 pommes de terre rouges, lavées
et coupées en gros morceaux
500 g de petites carottes
1 chou coupé en tranches de
1,25 cm d'épaisseur
1 canette (425 mL) de stout
3 gousses d'ail, émincées
30 mL de sucre
30 mL de vinaigre de cidre
2 mL de poivre noir moulu

DIRECTIVES POUR MIJOTER:

Faire des couches de pommes de terre, de carottes et de
chou dans la cuve. Arroser de bière puis répartir l'ail, le sucre,
le vinaigre de cidre et le poivre sur les légumes. Frotter
l'assaisonnement du sachet sur la viande avant de la placer dans
la cuve, sur le chou. Fermer le couvercle.
Appuyer sur la touche **MIJOTER**, régler la température à BAS et
la cuisson à 8 heures. Vérifier que la soupape d'évacuation est en
position « décompression » (ouverte). Presser **MARCHE/ARRÊT**.
Servir chaud en fin de cuisson.

Effiloché de porc à la mexicaine



SERVICE:
PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION:
15 MINUTES

CUISSON:
2 HEURES

QUANTITÉ:
6 PORTIONS

Poivrons farcis à l'enchilada



SERVICE:
PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION:
20 MINUTES

CUISSON:
20 MINUTES

QUANTITÉ:
5 PORTIONS

INGRÉDIENTS:

30 mL d'assaisonnement au chile
15 mL de cristaux de sel
15 mL de cassonade
5 mL de cumin moulu
3 mL de curcuma
3 mL de cayenne
3 mL de curcuma
3 mL d'origan moulu
3 mL de poudre d'origan
3 mL de poudre d'ail
3 mL de poudre d'ail
2 mL de clou de girofle moulu
30 mL d'huile végétale
1 poireau, en rondelles
1,5 kg d'épaulle de porc désossée,
couenne et gras enlevés
1 boîte (398 mL) de
tomates hachées
250 mL d'eau
30 mL de vinaigre de cidre
Sel et poivre noir du moulin,
au goût
Coquilles souples à tacos,
guacamole, crème sure et
salade, pour servir

DIRECTIVES:

Dans un bol, bien combiner tous les ingrédients sauf le porc, l'huile, les tomates, l'eau et le vinaigre. Frotter toute la surface de la viande avec les épices de façon à bien faire pénétrer.

Verser l'huile dans la cuve. Appuyer sur **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis presser **MARCHE/ARRÊT**. Après le préchauffage, déposer la viande dans la cuve pour la faire dorer de toutes parts. Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Ajouter le poireau et continuer à sauter 2 minutes. Ajouter les tomates, l'eau et le vinaigre. Fermer le couvercle. Presser **VIANDE/RAGOUT**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 2 heures. Vérifier que la soupape est à « compression » (fermée). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**.

Lorsque la cuisson est terminée, attendre que la pression retombe naturellement. Retirer le couvercle et effilocher le porc avec deux fourchettes. Saler et poivrer au goût. Remuer pour bien mélanger. Servir dans les coquilles, avec guacamole, crème sure et salade.

ASTUCE: Si la sauce est trop claire, l'épaissir avec 30 mL d'amidon de maïs. Mijoter jusqu'à l'épaississement.

INGRÉDIENTS:

5 poivrons (couleur au choix)
750 g de bœuf haché
1 boîte (426 mL) de haricots
noirs, égouttés et rincés
500 mL de jack au poivre,
ràpé en filaments
1 boîte de maïs, égouttée
1 petit oignon, haché
125 mL de tomates en dés
à enchiladas
1 boîte (284 mL) de sauce
250 mL de vin blanc
5 mL de cumin
5 mL de poudre d'ail
5 mL de sel
15 mL d'huile d'olive
1 piment jalapeno,
tranché (facultatif)
250 mL de crème sure (facultatif)

DIRECTIVES:

Couper le dessus des poivrons, les épépiner et les évider. Réserver. Appuyer sur **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis presser **MARCHE/ARRÊT**. Verser l'huile dans la cuve et sauter la viande 5 minutes. Ne pas trop cuire. Presser **MARCHE/ARRÊT**. Égoutter la viande et la vider dans un grand bol. Incorporer les haricots noirs, le maïs, le fromage, les tomates, l'oignon, la sauce, le cumin, la poudre d'ail et le sel jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Remplir chaque poivron de la farce obtenue. Placer la grille vapeur dans la cuve et verser le vin. Poser les poivrons farcis sur la grille. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **HARICOTS/CHILI**, régler la pression à BAS et la cuisson à 15 minutes. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée, servir avec la crème sure et le piment, si désiré. S'il reste de la farce, farcir d'autres poivrons ou bien utiliser dans une autre recette.

Cari de poulet vert au lait de coco



SERVICE:
PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION:
15 MINUTES

CUISSON:
45 MINUTES

QUANTITÉ:
6 PORTIONS

Saumon aux herbes en papillotes



SERVICE:
PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION:
5 MINUTES

CUISSON:
3 MINUTES

QUANTITÉ:
4 PORTIONS

INGRÉDIENTS:

750 g de blancs de poulet, sans os ou peau, tranchés
Sel et poivre, 3 mL de chaque
30 mL d'huile de colza
1 oignon, en rondelles
2 courgettes, en tronçons
2 gousses d'ail, émincées
15 mL de racine de gingembre fraîche, hachée fin
1 boîte (398 mL) de lait de coco
30 mL de pâte de cari verte thaï
45 mL de coriandre fraîche, ciselée
15 mL de jus de lime douce
375 mL de riz au jasmin, cuit selon les directives de l'emballage

DIRECTIVES:

Appuyer sur la touche **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis presser **MARCHE/ARRÊT**. Préchauffer l'autocuiseur. Saler et poivrer le poulet. Verser la moitié de l'huile dans la cuve. Sauter le poulet 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré, en remuant de temps à autre. Réserver dans une assiette.

Verser l'huile restante dans la cuve; y déposer l'oignon, les courgettes, l'ail et le gingembre. Sauter 5 minutes en brassant de temps en temps, soit jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir. Ajouter le lait de coco et la pâte de cari, en déglaçant la cuve afin d'incorporer les sucs bruns à la sauce.

Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Remettre le poulet dans la cuve. Fermer le couvercle. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position «décompression» (ouverte). Appuyer sur **MIJOTER**, régler la température à BAS et la cuisson à 30 minutes. Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**.

Incorporer la coriandre, le jus de lime et la sauce de soja avant de servir sur un lit de riz cuit.

INGRÉDIENTS:

4 filets de saumon de 200 g, avec peau
1 citron, coupé en rondelles minces
1 bouquet de basilic frais
1 bouquet d'aneth frais
50 mL de beurre, à température ambiante
Sel et poivre noir du moulin
500 mL d'eau
au goût

DIRECTIVES:

Poser chaque filet de saumon au milieu d'un morceau de papier sulfurisé de 20 x 20 cm/8 x 8 po. Répartir uniformément le citron, le basilic et l'aneth sur les filets. Parsemer de beurre. Replier les coins du papier vers le centre pour former des paquets bien fermés.

Verser 500 mL d'eau dans la cuve puis placer la grille VAPEUR. Poser les papillotes de saumon sur la grille. Fermer hermétiquement le couvercle. Appuyer sur la touche **VAPEUR**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 3 minutes. Vérifier que la soupape d'évacuation est à « compression» (fermée). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Laisser refroidir lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée.

Boeuf Stroganoff aux champignons



SERVICE :
PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION :
20 MINUTES

CUISSON :
4 HEURES 10 MINUTES

QUANTITÉ :
6 PORTIONS

INGRÉDIENTS :
30 mL d'huile d'olive
250 g de champignons de couche, en lamelles
1 gros oignon, en rondelles minces
750 g de bifteck de surlonge, coupé en tranches de 6 mm
Sel et poivre, 3 mL de chaque
2 gousses d'ail, émincées
15 mL de paprika
50 mL de pâte de tomates
375 mL de bouillon de bœuf faible en sodium
15 mL de sauce Worcestershire
2 feuilles de laurier
75 mL de crème sure
50 mL de persil frais, ciselé
340 g de nouilles aux œufs, cuites selon les directives de l'emballage

DIRECTIVES :
Appuyer sur la touche **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis presser **MARCHE/ARRÊT**. Préchauffer l'autocuiseur en lamelles
Verser la moitié de l'huile dans la cuve, ajouter les champignons et l'oignon. Cuire 5 minutes en brassant, pour dorer. Réserver.
Verser l'huile restante dans la cuve. Saler et poivrer la viande. La sauter 5 minutes en remuant de temps à autre, elle doit être bien dorée. Ajouter l'ail et le paprika puis les champignons puis la pâte de tomates; cuire pendant 1 minute. Dans un bol, délayer 50 mL de bouillon de bœuf et la farine, au fouet. Réserver.
Verser le bouillon restant en remuant pour déglacer les sucs bruns de la cuve et les incorporer. Ajouter la sauce Worcestershire et le laurier; remettre la viande dans la cuve ainsi que la farine délayée.
Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Fermer le couvercle. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position « décompression » (ouverte). Appuyer sur **MIJOTER**, régler la température à BAS et la cuisson à 4 heures. Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Lorsque la cuisson est terminée, servir sur les nouilles cuites séparément.

Ragoût de bœuf classique



SERVICE :
PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION :
20 MINUTES

CUISSON :
2 HEURES 40 MINUTES

QUANTITÉ :
6-8 PORTIONS

INGRÉDIENTS :
15 mL d'huile d'olive
750 g de bœuf en cubes
Sel et poivre, 3 mL de chaque
2 gousses d'ail, émincées
10 mL de thym frais, haché fin
30 mL de pâte de tomates
375 mL de carottes en dés
500 mL de petites pommes de terre rouges, en quartiers blancs, épluchés
125 mL de vin rouge
500 mL de bouillon de bœuf
2 feuilles de laurier
45 mL de farine tout usage
250 mL de petits pois congelés, décongelés
30 mL de ciboulette ciselée

DIRECTIVES :
Appuyer sur la touche **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis presser **MARCHE/ARRÊT**. Préchauffer l'autocuiseur. Verser l'huile dans la cuve; saler et poivrer la viande avant de la placer dans la cuve. Cuire de 5 à 7 minutes en remuant de temps à autre, afin que la viande soit bien dorée. Ajouter l'ail et le thym, cuire 1 minute en brassant. Incorporer la pâte de tomates. Combiner les carottes, pommes de terre et oignons en brassant. Au fouet, mélanger le vin, le bouillon et le laurier; porter à l'ébullition. Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Fermer le couvercle. Vérifier que la soupape d'évacuation est à « décompression » (ouverte). Appuyer sur **MIJOTER**, régler la température à HAUT et la cuisson à 2 heures – la viande et les légumes doivent être tendres. Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**.
Dans un bol et au fouet, délayer la farine et 125 mL du liquide de cuisson; verser dans la cuve 30 minutes avant la fin de la cuisson; mijoter pendant ces 30 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter les petits pois et la ciboulette. Retirer les feuilles de laurier avant de servir.

Gruau aux fraises et aux amandes



SERVICE :
PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION :
5 MINUTES

CUISSON :
10 MINUTES

QUANTITÉ :
3 PORTIONS

Boulettes italiennes en sauce marinara



SERVICE :
PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION :
20 MINUTES

CUISSON :
2 HEURES 15 MINUTES

QUANTITÉ :
4-8 PORTIONS

INGRÉDIENTS :

125 mL d'avoine coupée
500 mL d'eau
15 mL d'huile
Pointe de sel
125 mL de tranches de fraises
50 mL d'amandes effilées
5 mL de cassonade

DIRECTIVES :

Réunir l'avoine, l'eau, l'huile et le sel dans la cuve de l'autocuiseur. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **MULTIGRAINS**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 10 minutes. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**.
Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée, retirer de la cuve et garnir de tranches de fraises, d'amandes effilées et de cassonade.

INGRÉDIENTS :

BOULETTES DE VIANDE :
30 mL de persil frais, ciselé
625 g de bœuf haché
75 mL de chapelure
30 mL de parmesan râpé
1 œuf

1 gousse d'ail, émincée
5 mL d'origan déshydraté
Sel et poivre, 3 mL de chaque
15 mL d'huile d'olive
500 g de spaghettis, cuits selon les directives de l'emballage
75 mL de copeaux de parmesan, pour servir

SAUCE MARINARA :

15 mL d'huile d'olive
1 oignon, haché
2 gousses d'ail, effilées
Pointe de flocons de piments
50 mL de pâte de tomates
1 boîte (796 mL) de tomates en dés
50 mL de basilic frais, haché

DIRECTIVES :

BOULETTES DE VIANDE :

Mélanger le bœuf, la chapelure, le persil, le fromage, l'œuf, l'ail, l'origan, le sel et le poivre; rouler 24 boulettes de 2,5 cm (1 po).

Appuyer sur **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis presser **MARCHE/ARRÊT**. Prêchauffer l'autocuiseur. Verser l'huile dans la cuve. Y faire dorer quelques boulettes à la fois – sans les serrer pour éviter la vapeur – pendant 5 ou 6 minutes, elles doivent prendre une belle couleur, puis réserver dans une assiette. **SAUCE MARINARA :** Mettre l'huile, l'oignon, l'ail et les flocons de piment dans la cuve. Sans cesser de remuer, sauter de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir. Incorporer la pâte de tomates et les tomates en dés, en brassant pour déglacer. Presser **MARCHE/ARRÊT**.

Remettre les boulettes dans la cuve. Fermer le couvercle. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position « décompression » (ouverte). Appuyer sur **MIJOTER**, régler la température à BAS et la cuisson à 2 heures. Presser **MARCHE/ARRÊT**. La cuisson terminée, en napper les spaghettis et garnir de parmesan.

INGRÉDIENTS :

2 oignons verts longs, en rondelles
2 gousses d'ail, écrasées
30 mL de jus de lime douce
15 mL de sauce de poisson
15 mL de sauce de soja
5 mL d'huile de sésame
1,25 cm de gingembre, épluché
et râpé
4 blancs de poulet, sans peau
15 mL de graine de sésame
Sel et poivre noir du moulin,
au goût
500 mL d'eau

DIRECTIVES :

Bien mélanger l'oignon, l'ail, le jus de lime, la sauce de poisson, la sauce de soja, l'huile de sésame et le gingembre dans un bol. Poser chaque blanc de poulet au milieu d'un morceau de papier sulfurisé de 20 x 20 cm/8 x 8 po. Diviser uniformément la sauce entre les blancs. Replier les coins du papier vers le centre pour former des petits paquets bien fermés.

Verser 500 mL d'eau dans la cuve puis placer la grille vapeur. Poser les papillotes sur la grille. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **VAPEUR**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 10 minutes. Vérifier que la soupape d'évacuation est à « compression » (fermée). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**.

Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée, retirer soigneusement et prudemment les petits paquets. Saler et poivrer au goût. Servir le poulet chaud.

Poulet vapeur asiatique



SERVICE :
PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION :
5 MINUTES

CUISSON :
10 MINUTES

QUANTITÉ :
4 PORTIONS



INGRÉDIENTS :

1 poireau, coupé en deux
5 brins de persil frais à feuilles plates
3 brins de thym frais
1 feuille de laurier
30 mL d'huile d'olive
1,5 kg de hauts de cuisses de poulet, gras enlevé
30 mL de beurre
210 g de bacon, haché
210 g de champignons en bouton, entiers
4 échalotes, tranchées
3 gousses d'ail, écrasées
50 mL de farine ordinaire
50 mL de pâte de tomates
3 carottes, épluchées et coupées en dés
500 mL de vin rouge
250 mL de fond de poulet
Sel et poivre noir du moulin,
au goût

DIRECTIVES :

Mettre le persil, le thym et le laurier en sandwich entre les deux moitiés de poireau. Ficeler pour immobiliser les herbes. Appuyer sur la touche **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis presser **MARCHE/ARRÊT**. Verser l'huile dans la cuve et préchauffer 2 minutes. Sauter une partie du poulet dans la cuve pendant 3 ou 4 minutes puis réserver. Répéter pour dorer tout le poulet.

Mettre le beurre et le bacon dans la cuve et cuire jusqu'à ce que le bacon soit croustillant. Ajouter les champignons, les échalotes, le poireau et l'ail. Cuire de 6 à 8 minutes ou jusqu'à tendreté.

Incorporer la farine et la pâte de tomates. Ajouter le reste des ingrédients dans la cuve, y compris le poulet. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **VOLAILLE**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 15 minutes. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée, saler et poivrer au goût. Servir chaud.

Coc au vin



SERVICE :
PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION :
10 MINUTES

CUISSON :
30 MINUTES

QUANTITÉ :
4-6 PORTIONS

INGRÉDIENTS :
 15 mL d'huile d'olive
 2 gousses d'ail, écrasées
 2 oignons, en rondelles
 1 poivron rouge, épépiné,
 en lanières
 1 poivron jaune, épépiné,
 en lanières
 1 poivron blanc
 250 mL de vin blanc
 1 boîte (796 mL) de tomates
 hachées
 250 mL d'olives kalamata,
 dénoyautées
 10 hauts de cuisses de poulet,
 sans peau
 8 brins de thym frais
 2 anchois
 Sel et poivre noir du moulin,
 au goût

DIRECTIVES :
 Appuyer sur la touche **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis presser **MARCHE/ARRÊT**. Verser l'huile dans la cuve et préchauffer 2 minutes. Ajouter l'ail, l'oignon et les poivrons. Cuire 4 ou 5 minutes ou jusqu'à tendreté.

Ajouter le vin et faire réduire de moitié. Presser **MARCHE/ARRÊT**. Mettre les ingrédients restants dans la cuve. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **VOLAILLE**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 30 minutes. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**.

Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée, assaisonner de sel et de poivre au goût. Servir chaud.

Poulet provençal



SERVICE :
PRÉPARATION :
 8 MINUTES

CUISSON :
 35 MINUTES

QUANTITÉ :
 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS :

15 mL de beurre
 400 g de poitrines de canard
 désossées, avec peau
 120 g de bacon, haché
 2 gousses d'ail, écrasées
 1 oignon, haché fin
 1 feuille de laurier
 15 mL de romarin, grossièrement haché
 30 mL de pâte de tomates
 125 mL de vin rouge
 1 boîte (398 mL) de tomates hachées
 500 mL de fond de poulet
 150 g de petits champignons, en lamelles
 Sel et poivre noir du moulin,
 au goût
 Pâtes alimentaires et parmesan pour servir

DIRECTIVES :
 Appuyer sur la touche **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis presser **MARCHE/ARRÊT**. Mettre le beurre dans la cuve et préchauffer 2 minutes. Y dorer chaque face du canard pendant 2 minutes. Retirer le canard de la cuve.

Ajouter le bacon, l'oignon, la feuille de laurier et le romarin. Sauter 4 ou 5 minutes pour attendrir. Ajouter la pâte de tomates et cuire 1 minute. Verser le vin et laisser réduire de moitié.

Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Mettre tous les ingrédients dans la cuve, y compris le canard. Fermer le couvercle. Presser **VOLAILLE**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 20 minutes. Vérifier que la soupape d'évacuation est à « compression » (fermée). Appuyer sur la touche **MARCHE/ARRÊT**.

Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée, mettre de côté pour refroidir. Assaisonner de sel et de poivre au goût. Servir sur des pâtes alimentaires avec du parmesan râpé.

Ragu au canard



SERVICE :
PRÉPARATION :
 10 MINUTES

CUISSON :
 25 MINUTES

QUANTITÉ :
 4-6 PORTIONS

Risotto aux champignons et au gorgonzola



PLAT PRINCIPAL

SERVICE :

PRÉPARATION :

10 MINUTES

CUISSON :

20 MINUTES

QUANTITÉ :

6-8 PORTIONS

INGRÉDIENTS :

30 mL d'huile d'olive
2 gousses d'ail, écrasées
2 oignons, hachés
500 g de champignons de
couche, en lamelles

1000 mL de riz arborio
200 mL de vin blanc
1,5 litre de fond de poulet
200 mL de parmesan râpé
150 g de gorgonzola, émietté
125 mL de persil, grossièrement
haché
45 mL de beurre, à température
ambiante
Sel et poivre noir du moulin,
au goût

DIRECTIVES :

Appuyer sur la touche **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis presser **MARCHE/ARRÊT**. Verser l'huile dans la cuve et préchauffer 2 minutes. Ajouter l'ail, l'oignon et les champignons. Cuire 4 ou 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter le riz et remuer pour enrober tous les grains. Verser le vin et laisser réduire de moitié. Ajouter le fond de poulet. Appuyer sur la touche **MARCHE/ARRÊT**. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **RIZ/RISOTTO**, régler la pression à BAS et la cuisson à 12 minutes. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée, incorporer le parmesan, le gorgonzola, le persil et le beurre en soulevant la masse et en pliant. Saler et poivrer au goût. Servir chaud.

Yogourt aux petits fruits



PLAT PRINCIPAL

SERVICE :

PRÉPARATION :

5 MINUTES

CUISSON :

8 HEURES 35 MINUTES

QUANTITÉ :

1,9 LITRE

INGRÉDIENTS :

1,9 litre de lait (entier, 2 %, 1 % ou écrémé)
30 mL de culture de yogourt (yogourt fait de lait et de ferments lactiques)

250 mL de petits fruits

REMARQUES :

Lorsque l'Express Crock est employé pour la fabrication du yogourt, commencer par s'assurer que la cuve est froide. Un thermomètre est nécessaire pour la cuisson.

La fonction **YOGURT** se fait sans pression.

Plus longtemps = plus acidulé

Moins longtemps = moins acidulé

DIRECTIVES :

Vider le lait dans la cuve. Presser **YOGURT**, régler la température à HAUT. La soupape d'évacuation doit être à « décompression » (ouverte). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Fouetter souvent. En fin de cuisson, le lait doit avoir atteint 43 °C/180 °F. En portant des gants isolants, retirer la cuve et la placer dans un évier d'eau froide (sans en laisser pénétrer dans la cuve). Têdier le lait à 35-40 °C (95-105 °F), le fouetter souvent. Ne pas ajouter les agents de fermentation au lait chaud, sous peine de tuer les bactéries.

Transvaser du lait dans un bol et ajouter la culture. Incorporer au lait de la cuve et presser pour uniformiser la consistance. Replacer la cuve dans la base. Fermer le couvercle. Vérifier que la soupape d'évacuation est à « décompression » (ouverte). Presser **YOGURT**, régler la température à BAS et la cuisson à 8-12 heures. Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Après 8 heures, goûter de temps à autre jusqu'à ce que la saveur convienne.

Lorsque la saveur du yogourt comble les désirs, appuyer sur la touche **MARCHE/ARRÊT**, retirer la cuve, la couvrir de feuille d'aluminium et la réfrigérer sur un dessous-de-plat pendant 8 heures pour arrêter la fermentation. Le yogourt devrait légèrement épaissir pendant ce laps de temps.

Jarrets d'agneau au citron et à l'aneth



SERVICE:
PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION:
10 MINUTES

CUISSON:
40 MINUTES

QUANTITÉ:
4 PORTIONS

INGRÉDIENTS:

4 jarrets d'agneau (des souris de préférence)
50 mL de farine ordinaire
50 mL d'huile d'olive
2 gousses d'ail, écrasées
2 oignons, hachés
200 mL de fond de poulet
4 brins d'aneth frais
1 citron, en rondelles minces
30 mL de jus de citron
Sel et poivre noir du moulin,
au goût
Aneth frais pour garnir

DIRECTIVES:

Fariner les souris. Appuyer sur la touche **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT et presser **MARCHE/ARRÊT**. Verser la moitié de l'huile dans la cuve et préchauffer 2 minutes. Déposer les jarrets dans la cuve pour les dorer pendant 3 ou 4 minutes.

Retirer les jarrets de la cuve. Verser l'huile restante, l'ail et l'oignon pour sauter 4 ou 5 minutes ou jusqu'à tendreté.

Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Placer les souris, le fond de poulet, l'aneth, les rondelles de citron et le jus de citron dans la cuve. Fermer le couvercle et s'assurer que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Presser la touche **VIANDE/RAGOUT**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 30 minutes. Appuyer sur la touche **MARCHE/ARRÊT**.

Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée, saler et poivrer au goût. Garnir d'aneth supplémentaire pour servir.

Paella express



SERVICE:
PLAT PRINCIPAL

PRÉPARATION:
10 MINUTES

CUISSON:
20 MINUTES

QUANTITÉ:
4-6 PORTIONS

INGRÉDIENTS:

30 mL d'huile d'olive
500 g de chorizo, en rondelles
3 gousses d'ail, écrasées
1 oignon, haché
1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés
250 mL de fond de poulet
250 mL de petits pois entiers
375 mL de riz à long grain
30 mL de persil frais, ciselé
3 mL de sucre semoule
500 g de crevettes, décortiquées et dévinées
1 boîte (398 mL) de tomates broyées
Sel et poivre noir du moulin,
au goût

DIRECTIVES:

Appuyer sur la touche **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis presser **MARCHE/ARRÊT**. Verser l'huile dans la cuve et préchauffer 2 minutes. Dorer le chorizo 3 ou 4 minutes. Retirer la saucisse de la cuve.

Y mettre l'ail, l'oignon et le poivron. Sauter 4 ou 5 minutes, jusqu'à tendreté.

Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT** et déposer le reste des ingrédients dans la cuve, y compris les crevettes. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **RIZ/RISOTTO**, régler la pression à BAS et la cuisson à 10 minutes. Vérifier que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Appuyer

Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée, saler et poivrer au goût. Servir la paella chaude.

Salade de pommes de terre tiède



SERVICE :
PLAT D'ACCOMPAGNEMENT

PRÉPARATION :
10 MINUTES

CUISSON :
5 MINUTES

QUANTITÉ :
8 PORTIONS

Haricots verts aux graines de sésame et au miel



SERVICE :
PLAT D'ACCOMPAGNEMENT

PRÉPARATION :
10 MINUTES

CUISSON :
10 MINUTES

QUANTITÉ :
6-8 PORTIONS

INGRÉDIENTS :

1,5 kg de petites pommes de terre,
coupées en deux
75 mL d'huile d'olive
45 mL de vinaigre de vin blanc
15 mL de moutarde à l'ancienne
1 gousse d'ail, émincée
3 mL de sel
2 mL de poivre
75 mL de basilic frais, ciselé
75 mL de tomates séchées au
soleil, en lamelles
50 mL d'oignon rouge, haché fin
750 mL d'eau

DIRECTIVES :

Mettre les pommes de terre et l'eau dans la cuve. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **VAPEUR**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 5 minutes. S'assurer que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Une fois la cuisson terminée et la pression retombée, égoutter dans une passoire; laisser un peu refroidir. Entre-temps, mélanger l'huile, le vinaigre, la moutarde, l'ail, le sel et le poivre au fouet. Incorporer le basilic en remuant. Ajouter les tomates séchées au soleil et l'oignon. Arroser les pommes de terre encore chaudes de sauce. Touiller délicatement.

INGRÉDIENTS :

15 mL d'huile de colza
750 g de haricots verts
3 mL de sel
2 mL de poivre
50 mL de jus d'orange
10 mL de vinaigre de saké
10 mL d'huile de sésame
20 mL de graine de sésame grillée

DIRECTIVES :

Appuyer sur la touche **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT et appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Attendre que l'autocuiseur préchauffe. Mettre l'huile de colza dans la cuve, sauter les haricots verts, saler, poivrer et remuer pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les haricots verts commencent à ramollir. Ajouter le jus d'orange, le miel, le vinaigre de saké et l'huile de sésame. Sauter environ 5 minutes en remuant de temps à autre ou jusqu'à ce que les haricots soient enduits et que la plupart du liquide soit évaporé. Appuyer ensuite sur **MARCHE/ARRÊT**. Garnir de graine de sésame.

Chili con carne



SERVICE :

PLAT D'ACCOMPAGNEMENT

PRÉPARATION :

15 MINUTES

CUISSON :

50 MINUTES

QUANTITÉ :

8-10 PORTIONS

Chili blanc avec bacon à l'ancienne et poireaux



SERVICE :

PLAT D'ACCOMPAGNEMENT

PRÉPARATION :

20 MINUTES

CUISSON :

3 HEURES 40 MINUTES

QUANTITÉ :

8 PORTIONS

INGRÉDIENTS :

15 mL d'huile végétale
2 kg de bœuf haché
15 mL d'huile d'olive
2 gousses d'ail, écrasées
2 oignons, hachés gros
1 gros poivron rouge, épépiné
et haché
2 boîtes de 398 mL de tomates hachées
500 mL de fond de bœuf grossièrement cisailé
125 mL de coriandre fraîche, grossièrement cisailée
50 mL de cacao en poudre
10 mL de cumin moulu
10 mL d'origan moulu
5 mL de clou de girofle moulu
5 mL de flocons de chili
1 bâton de cannelle
2 boîtes de 398 mL de haricots égouttés et rincés
Sel et poivre noir du moulin au goût

DIRECTIVES :

Appuyer sur **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Verser l'huile végétale dans la cuve et préchauffer 2 minutes. Ajoutez la moitié du bœuf et le rissoler 3 ou 4 minutes. Vider le bœuf revenu. Agir de même avec le reste de la viande puis vider. Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Jeter le gras excédentaire de la cuve.

Appuyer sur **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT et presser **MARCHE/ARRÊT**. Mettre l'huile d'olive, l'ail, l'oignon et le poivron dans la cuve. Sauter 4 ou 5 minutes, pour qu'ils soient tendres. Remettre la viande dans la cuve et ajouter le reste des ingrédients, sauf les haricots. Presser **MARCHE/ARRÊT**. Fermer le couvercle. La soupape d'évacuation doit être à « compression » (fermée). Appuyer sur **HARICOTS/CHILI**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 45 minutes. Presser **MARCHE/ARRÊT**. La cuisson terminée et la pression retombée, retirer le couvercle avec soin.
Appuyer sur **BRUNIR/SAUTER** puis sur **MARCHE/ARRÊT**. Ajouter les haricots et faire cuire à petit feu pendant 15 minutes ou jusqu'à épaississement. Saler et poivrer au goût. Servir.

ASTUCE : Le chili garni de crème sure et de coriandre, quel régal !

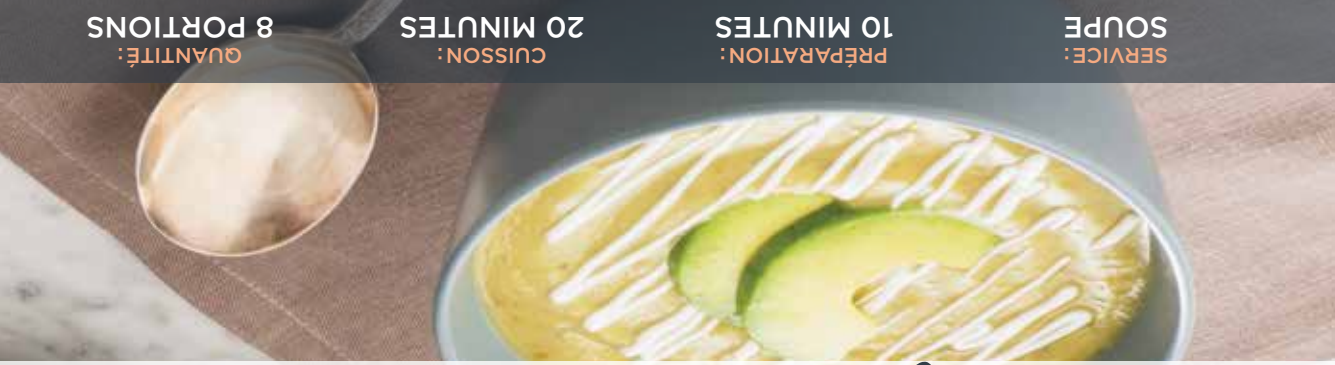
INGRÉDIENTS :

4 tranches de bacon à l'ancienne, haché
2 poireaux, hachés
1 oignon, haché
1 piment jalapeño, épépiné et finement haché
2 gousses d'ail, émincées
15 mL de thym frais, haché
5 mL de cumin moulu
5 mL d'assaisonnement cajun
1 boîte (540 mL) de haricots blancs fins, égouttés et rincés
1 boîte (540 mL) de pois chiches, égouttés et rincés
1 boîte (540 mL) de haricots blancs, égouttés et rincés
1 boîte (540 mL) de haricots blancs, égouttés et rincés
250 mL de haricots noirs, égouttés
30 mL de farine tout usage
750 mL de bouillon de poulet
125 mL de crème à fouetter (35 % M.G.)
500 mL de cheddar fort blanc, râpé en filaments
2 oignons verts, hachés fin
Pain à la farine complète, pour servir (facultatif)

DIRECTIVES :

Appuyer sur **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT et presser **MARCHE/ARRÊT**. Préchauffer l'autocuiseur. Déposer le bacon dans la cuve et sauter 5 minutes en remuant de temps à autre, il doit commencer à être croustillant.
Vider la moitié du gras rendu. Ajouter les poireaux, l'oignon, le piment, l'ail, le thym, le cumin et l'assaisonnement à la cajun. Dorer 4 ou 5 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir. Ajouter les haricots blancs, les pois chiches et les haricots noirs. Saupoudrer le dessus de farine. Cuire 2 minutes. Incorporer petit à petit le bouillon en remuant.
Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Fermer le couvercle. La soupape d'évacuation doit être à « décompression » (ouverte). Choisir la touche **MIJOTER**, la température BASSE et 3 heures de cuisson. Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. En fin de cuisson, incorporer la crème et réchauffer. Mélanger le fromage en remuant.
Garnir d'oignon vert. Servir avec le pain (si désiré).

Potage crème aux avocats



SERVICE:
SOUPE

PRÉPARATION:
10 MINUTES

CUISSON:
20 MINUTES

QUANTITÉ:
8 PORTIONS

FONCTION : mijoter

10

Soupe à la citrouille thaï



SERVICE:
SOUPE

PRÉPARATION:
10 MINUTES

CUISSON:
4 HEURES

QUANTITÉ:
4-6 PORTIONS

INGRÉDIENTS:

22 mL de beurre
2 oignons, hachés
2 gousses d'ail, écrasées
50 mL de pâte de cari rouge
250 mL de crème de noix de coco
375 mL de bouillon de légumes
1 kg de citrouille, épluchée, hachée
et sans graines
Sel et poivre noir du moulin, au goût
Coriandre fraîche, pour servir

DIRECTIVES:

Appuyer sur **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Mettre le beurre dans la cuve et préchauffer 2 minutes; ajouter les oignons et l'ail, sauter 4 ou 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la pâte de cari et 250 mL de crème de noix de coco.

Placer le reste des ingrédients dans la cuve et fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **MARCHE/ARRÊT**. Appuyer alors sur **MIJOTER**, régler la température à HAUT puis la durée de cuisson à 4 heures. S'assurer que la soupape d'évacuation est bien en position « décompression » (ouverte). Presser **MARCHE/ARRÊT**.

Laisser refroidir une fois la cuisson terminée. Réduire en purée au mélangeur à main jusqu'à l'onctuosité. Saler et poivrer au goût. Réchauffer puis servir garnie de coriandre fraîche.

INGRÉDIENTS:

15 mL d'huile d'olive
1 oignon, haché fin
2 gousses d'ail, émincées
5 mL de cumin moulu
1 boîte (284 mL) de crème de poulet condensée
1 litre de bouillon de poulet
2 avocats mûrs, écrasés
50 mL de jus de lime
30 mL de coriandre fraîche, ciselée
50 mL de crème sure
30 mL de crème à fouetter (35 % M.G.)

DIRECTIVES:

Appuyer sur **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Attendre que l'autocuiseur préchauffe. Verser l'huile dans la cuve puis mettre l'oignon, l'ail et le cumin. Sauter 5 minutes sans cesser de remuer, soit jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir.

Ajouter la crème de poulet condensée. Incorporer le bouillon de poulet au fouet. Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Presser **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à BAS puis appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Cuire 10 minutes à petit feu.

Laisser refroidir une fois la cuisson terminée. Incorporer les avocats en remuant. Réduire en purée au mélangeur à main, jusqu'à homogénéité. Ajouter le jus de lime et la coriandre. Combiner la crème sure et la crème à fouetter pour en décorer uniformément la soupe. Réchauffer avant de servir.

11

FONCTION : brunir/sauter

Fond de bœuf



SERVICE :
SOUPE

PRÉPARATION :
5 MINUTES

CUISSON :
1 HEURE 10 MINUTES

QUANTITÉ :
1,5 LITRE

Fond de poulet



SERVICE :
SOUPE

PRÉPARATION :
5 MINUTES

CUISSON :
1 HEURE

QUANTITÉ :
1,5 LITRE

INGRÉDIENTS :

1 kg de carcasses de poulet
2 litres d'eau
5 grains de poivre noir
5 tiges de persil
3 branches de céleri, hachées gros
1 poireau, haché gros
1 feuille de laurier

DIRECTIVES :

Placer tous les ingrédients dans la cuve. Bien fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **SOUPE**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 1 heure. S'assurer que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Presser **MARCHE/ARRÊT**. Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée, laisser refroidir. Passer le fond au chinois. Transvaser par portions dans des récipients et congeler jusqu'à trois (3) mois.

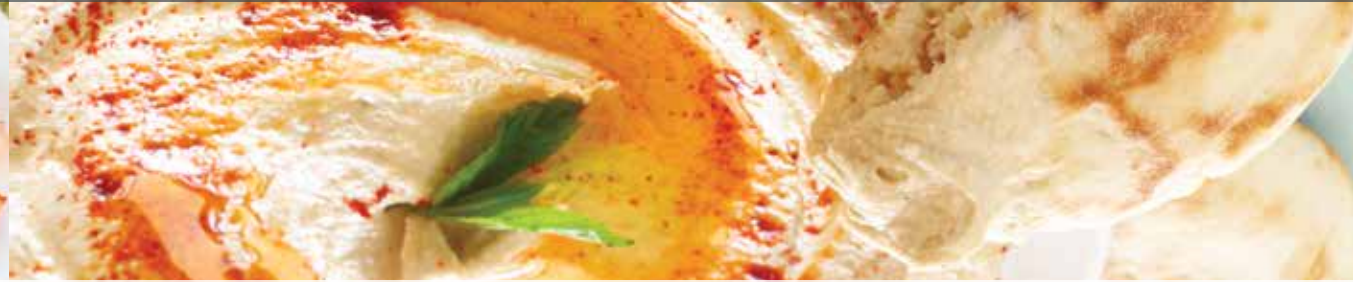
INGRÉDIENTS :

30 mL d'huile végétale
2 kg d'os de bœuf
2 carottes, hachées gros
2 branches de céleri, hachées gros
2 oignons, hachés gros
5 grains de poivre noir
5 tiges de persil
1 feuille de laurier
2 litres d'eau

DIRECTIVES :

Appuyer sur **BRUNIR/SAUTER**, régler la température à HAUT puis appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Verser l'huile dans la cuve et préchauffer 2 minutes avant d'y déposer la moitié des os ; sauter et dorer 3 ou 4 minutes. Retirer ces os dorés de la cuve pour y placer les os restants. Ajouter les carottes, le céleri et les oignons. Sauter 4 ou 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mettre les ingrédients qui restent dans la cuve. Fermer le couvercle. Appuyer sur la touche **SOUPE** puis régler la pression à HAUT et le temps de cuisson à 1 heure. S'assurer que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée, laisser refroidir. Passer le fond au chinois. Transvaser par portions dans des récipients et congeler jusqu'à trois (3) mois.

Houmous



SERVICE :
HORS-D'ŒUVRE

PRÉPARATION :
10 MINUTES

CUISSON :
45 MINUTES

QUANTITÉ :
1,25 LITRE

Crevettes vapeur sauce chimichurri



SERVICE :
HORS-D'ŒUVRE

PRÉPARATION :
15 MINUTES

CUISSON :
2 MINUTES

QUANTITÉ :
6 PORTIONS

INGRÉDIENTS :

1,5 litre d'eau
500 mL de pois chiches secs
250 mL d'huile d'olive
3 gousses d'ail, épluchées
50 mL de beurre de sésame
125 mL d'eau
Jus de 2 citrons
15 mL de sauce de soja
Sel et poivre noir du moulin,
au goût

DIRECTIVES :

Mettre les pois chiches et l'eau dans la cuve. Bien fermer le couvercle. S'assurer que la soupape d'évacuation de la vapeur est à la position « compression » (fermée). Appuyer sur **HARICOTS/CHILI**, régler la pression à HAUT et la cuisson à 45 minutes. Appuyer alors sur **MARCHE/ARRÊT**.

Lorsque la cuisson est terminée et la pression retombée, réserver pour refroidir. Egoutter. Mettre tous les ingrédients restants dans un robot culinaire et travailler pour obtenir une pâte homogène. Saler et poivrer au goût.
Réfrigérer jusqu'à une semaine dans un contenant propre, à couvercle.

INGRÉDIENTS :

500 g de crevettes décortiquées
et déveinées, avec la queue
(grosneur 16/20)
375 mL d'eau

SAUCE CHIMICHURRI :

250 mL de persil frais, ciselé
45 mL d'huile d'olive
30 mL de vinaigre de vin rouge
2 gousses d'ail
3 mL de sel
2 mL de poivre frais moulu
Pincée de flocons de piment fort

DIRECTIVES :

Verser 375 mL d'eau dans la cuve avant d'y placer la grille vapeur. Déposer les crevettes sur la grille. Fermer le couvercle. Appuyer sur **VAPEUR**, régler la pression à HAUT puis le temps de cuisson à 2 minutes. S'assurer que la soupape d'évacuation est en position « compression » (fermée). Appuyer sur **MARCHE/ARRÊT**. Laisser refroidir quand la cuisson est terminée et la pression retombée.
SAUCE CHIMICHURRI :
Entre-temps, placer le persil, l'huile, le vinaigre, l'ail, le sel, le poivre et les flocons de piment dans le bol d'un robot; hacher très fin (presque homogène) par impulsions. Servir avec les crevettes.

GUIDE DE DÉMARRAGE*

MODE D'EMPLOI DE L'EXPRESS CROCK



ASSEMBLAGE

- Poser la cuve dans la base chauffante.
- Mettre le couvercle sur l'autocuiseur en faisant coïncider ▲ et □. Pour le bloquer, le tourner en sens antihoraire et faire correspondre ▲ et □.

* Ce guide de démarrage ne prend pas remplacé la notice d'emploi. Lire attentivement la notice avant d'employer le guide.

DÉLAI DE MARCHÉ

Pour retarder la mise en marche de l'autocuiseur Express Crock, utiliser la fonction **DÉLAI DE MARCHÉ** et choisir le laps de temps qui doit s'écouler avant le démarrage (cette fonction n'est pas utilisable avec les réglages **BRUNIR/SAUTER**, **GARDE-AU-CHAUD** et **YOGOURT**).

FONCTION	CUIRE SOUS PRESSION	COUVERCLE REQUIS	POSITION DE LA SOUPE
VIANDE/RAGOUT	Oui	Oui	Compression
HARICOTS/CHILI	Oui	Oui	Compression
RIZ/RISOTTO	Oui	Oui	Compression
YOGOURT	Non	Oui (certaines étapes)	Décompression
VOLAILLE	Oui	Oui	Compression
DESSERT	Oui	Oui	Compression
SOUPE	Oui	Oui	Compression
MULTIGRAINS	Oui	Oui	Compression
MIJOTER	Non	Oui	Décompression
BRUNIR/SAUTER	Non	Non	Pas de couvercle
VAPEUR	Oui	Oui	Compression



1. Déposer les ingrédients dans la cuve puis fermer le couvercle.
2. Appuyer sur la touche de fonction désirée.
3. Modifier la température et/ou la pression, si nécessaire.
4. Régler la durée de cuisson voulue avec les touches modifiant le temps de cuisson.
5. Tourner la soupape d'évacuation de la vapeur à la position appropriée (voir le tableau).
6. Appuyer sur la touche **MARCHE/ARRÊT**.
7. En fin de cuisson, attendre au moins 10 minutes que la pression retombe naturellement.
8. Tourner la soupape d'évacuation à «décompression» avec un ustensile de cuisine.

TABLE DES MATIÈRES



4-5 guide de démarrage



6-7 Hors-d'œuvre



8-11 Soupes



12-15 Plats d'accompagnement



16-35 Plats principaux



36-39 Desserts

ASSORTISSEZ LES COULEURS AUX FONCTIONS DE CUISSON :

pression

mijoter

brunir/sauter

vapeur

INTRODUCTION

L'AUTOCUISÉUR QUI OFFRE LA COMMODITÉ D'UNE MIJOTUSE

Pour pallier le rythme trépidant de la vie actuelle, rien n'égale un autocuiséur qui s'adapte aux changements constants de vos besoins. Comptez sur la marque Crock-Pot™ et l'autocuiséur Express Crock pour vos repas. L'Express Crock cuit jusqu'à 70 % plus vite que les méthodes traditionnelles... vous passez moins de temps dans la cuisine et plus de temps avec votre famille!



VITESSE ou LENTEUR

Quand le temps presse, choisissez parmi les 8 réglages de cuisson sous pression pour obtenir la même fine saveur mijotée que vous aimez, sous une heure. Si vous n'êtes pas prêt à déguster le mets, vous pouvez, bien sûr, employer le réglage MIJOTER – réglez le temps de cuisson et à votre retour plus tard, un succulent repas chaud vous attendra.

REPAS FAMILIAUX INSPIRÉS

Dans ce livre de recettes convivial, nous vous faisons découvrir de nombreux repas plus savoureux les uns que les autres, à réaliser avec l'autocuiséur Express Crock. Pour simplifier l'utilisation du livre, nous avons chromocodé les plats, vous voyez donc la fonction utilisée d'un simple coup d'œil (cuire sous pression, mijoter, cuire à la vapeur ou brunir/sauter. Nous avons aussi regroupé les plats par service, ainsi vous trouverez vite ce qui vous tente. Nous osons espérer que vous et les vôtres aimerez ces recettes autant que nous.

FACILITÉ

La marque Crock-Pot™ est votre marque de confiance depuis plus de 35 ans pour la cuisson pratique des repas. Nous déployons de grands efforts pour vous procurer les appareils les plus innovants et fiables qui vous rendront la vie plus facile. Crock-Pot™ est la marque phare des repas tout-en-un et nous sommes persuadés que l'autocuiséur Express Crock comptera vite parmi les indispensables de votre cuisine.

À table!



livre de recettes

CROCK·POT[®] MD
AUTOCUISEUR
EXPRESS CROCK