

**NINJA**<sup>®</sup>  
**Foodi**<sup>®</sup>  
Multicuiseur

# Les festins Foodi

Inspiration culinaire pour le OP300 et collection pour le robot  
de cuisson multi-fonctions Foodi





# NINJA<sup>®</sup> Foodi<sup>®</sup> Multicuisineur

## **Vous ne connaîtrez plus la routine à l'heure du dîner**

Frites dorées fondantes, ailes de poulet croustillantes, chilis épicés, plats de pâtes réconfortants, farandole de légumes... Tout y est dans ce livre de cuisine débordant de recettes exclusives et conçu pour profiter au maximum de votre robot de cuisson multi-fonctions Foodi.

Fini l'ennui au moment des repas : profitez sans effort de menus incroyablement savoureux, simples et rapides à préparer, pendant un mois entier.

Le plus dur reste à savoir ce que vous allez cuisiner en premier.



Veillez noter qu'il est important de toujours vérifier que les aliments sont bien cuits avant de servir, bien que les durées de cuisson aient été éprouvées pour obtenir d'excellents résultats avec Foodi.  
Les recettes ont été créées avec l'aide du OP300, les durées de cuisson peuvent donc varier avec d'autres modèles.





# NINJA<sup>®</sup>

## Foodi<sup>®</sup>

### Multicuisieur

### Adaptez votre recette

Ces recettes ont été créées avec l'aide du **robot de cuisson multi-fonctions OP300EU 7-en-1 6 L Ninja<sup>®</sup> Foodi<sup>®</sup>**. Mais elles peuvent s'adapter à n'importe quel robot de cuisson multi-fonctions de la famille Foodi.

Pour les adapter à un modèle de capacité supérieure ou inférieure, nous vous suggérons de vérifier régulièrement la cuisson et de toujours vous assurer que les aliments sont entièrement cuits avant de servir.

Voici quelques conseils :

#### **Robot de cuisson multi-fonctions Ninja Foodi MAX 7,5 L :**

- Ce robot de cuisson multi-fonctions peut nourrir jusqu'à 6 personnes. Vérifiez dans la recette le nombre de portions, puis ajustez les quantités selon les besoins. Par exemple, si le nombre de portions est 4 et que vous nourrissez 6 personnes, augmentez la recette de 50 %.
- Il peut aussi être nécessaire d'augmenter le temps de cuisson. N'oubliez pas de vérifier régulièrement la progression et, si besoin, de prolonger la cuisson en vous assurant que les aliments sont entièrement cuits avant de servir.

#### **Robot de cuisson multi-fonctions Ninja Foodi MINI 4,7 L :**

- Ce robot de cuisson multi-fonctions peut nourrir jusqu'à 2 personnes. Vérifiez dans la recette le nombre de portions, puis ajustez les quantités selon les besoins. Par exemple, si le nombre de portions est 4 et que vous nourrissez 2 personnes, diminuez la recette de 50 %.
- Il peut aussi être nécessaire de réduire le temps de cuisson. N'oubliez pas de vérifier régulièrement la progression et, si besoin, d'écourter la cuisson en vous assurant que les aliments sont entièrement cuits avant de servir.
- Pour les recettes se servant de la fonction GRILL, vous pouvez utiliser friture sans huile en réglant la température maximale pour obtenir les mêmes résultats.
- Pour les recettes qui comportent plusieurs couches d'ingrédients ou qui nécessitent la GRILLE RÉVERSIBLE, il vous faudra cuire séparément les couches car ce modèle ne possède pas cet accessoire.



## Accompagnements et petites portions

- Ailes de poulet cuites avec le mode Air Crisp
- Bouchées de chou-fleur Buffalo
- Crevettes à la sauce sweet chilli (chili doux)
- Frites de courgette avec sauce marinara ✓
- Soupe de potiron ✓
- Champignons farcis à la saucisse
- Chou-fleur de Sicile rôti entier ✓

## Plats principaux

- Gratin de Macaroni & Cheese (macaronis au fromage) ✓ 26
- Ragoût de bœuf à la bière et au raifort 28
- Curry rouge thaï au poisson 30
- Tacos de carnitas (épaule de porc) 32
- Poulet au curry 34
- Poulet au parmesan avec penne et tenderstem brocoli (broccolini) 36
- Tourte au poulet 38
- Crunchadilla au poulet et au fromage 40
- Chili con carne 42
- Ratatouille 44
- Porc BBQ à la chinoise avec patates douces au gingembre et à la noix de coco 46
- Cottage Pie 48
- Cuisses de poulet croustillantes avec carottes et riz pilaf 50
- Tofu au curry ✓ 52
- Fish and chips 54
- Crevettes à l'ail et risotto primavera 56
- Bol de tofu, légumes verts et céréales ✓ 58
- Gratin de pâtes et boulettes de viande 60
- Poulet surgelé à la marocaine et riz 62
- Saumon glacé au miso et chou pak choï 64
- Ragoût de bœuf à la moutarde 66
- Ragoût de pennes et saucisses 68
- Gratin de pâtes style pizza pepperoni 70
- Ragoût style cheesesteak de Philadelphie 72
- Porc effiloché 74
- Travers de porc caramélisés style St-Louis 76
- Poulet teriyaki, brocoli et riz TenderCrisp® 101 78
- Pain de viande style tex-mex 80
- Nachos au poulet renversés 82

## Desserts

- Crumble aux pommes ✓ 86
- Popcorn au caramel au beurre salé ✓ 88
- Lemon Drizzle cake (gâteau moelleux au citron) au chocolat noir ✓ 90



# Accompagnements

## Accompagnements et petites portions

## Accompagnements et petites portions

# Ailes de poulet cuites avec le mode Air Crisp

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 5 MINUTES | **MARINADE :** 1 HEURE | **TEMPS DE CUISSON :** 22 MINUTES

**QUANTITÉ :** 2 PORTIONS

RECETTE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

### Ingrédients

500 g d'ailes de poulet fraîches

60 ml de sauce teriyaki

1 c.à.c. de graines de sésame grillées (facultatif)

### Instructions

1. Dans un grand saladier, mélanger les ailes de poulet avec la sauce teriyaki. Couvrir et réserver au frigo pendant 1 heure.
2. Placer le panier Cook & Crisp™ dans la cuve. Fermer le couvercle de rôtissage. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR CRISP, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
3. Au bout de 5 minutes, ouvrir le couvercle et ajouter les ailes de poulet. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 180 °C et la durée de cuisson sur 22 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
4. Au bout de 11 minutes, ouvrir le couvercle, soulever le panier et secouer les ailes ou les remuer avec une pince en silicone. Replacer le panier dans la cuve et refermer le couvercle pour poursuivre la cuisson.
5. Lorsque la cuisson est terminée, retirer les ailes du panier et les saupoudrer de graines de sésame grillées.



## Accompagnements et petites portions

# Bouchées de chou-fleur Buffalo

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **MARINADE :** 30 MINUTES | **CUISSON :** 30 MINUTES

**QUANTITÉ :** 6 PORTIONS

RECETTE NIVEAU AVANCÉ ●●●

### Ingrédients

2 têtes de choux-fleurs, taillées, coupées en fleurettes de 5 cm

120 ml d'eau pour la cuisson sous pression

150 g de farine de maïs

75 g de farine ordinaire

2 cuillères à café de levure chimique

1 cuillère à café d'ail en poudre

1 cuillère à café d'oignon en poudre

½ cuillère à café de sel de mer fin

1 cuillère à café de poivre noir

125 ml d'eau

2 œufs

120 ml de sauce Buffalo pour les ailes

### Instructions

1. Placer le chou-fleur et 120 ml d'eau dans la cuve. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
2. Sélectionner **PRESSURE** et régler sur **LOW**. Régler la durée de cuisson sur 0 minute. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
3. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en tournant la soupape de décompression sur la position **VENT**. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression. Égoutter le chou-fleur et le laisser refroidir au frigo, pendant environ 10 minutes.
4. Mélanger la farine de maïs, la farine, la levure chimique, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le sel et le poivre. Incorporer 125 ml d'eau et 2 œufs, puis fouetter jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter le chou-fleur froid dans le saladier contenant la pâte, puis mélanger délicatement pour bien l'enrober. Transférer le chou-fleur enrobé sur une plaque de cuisson et laisser reposer au congélateur pendant 20 minutes.
5. Fermer le couvercle de rôtissage. Préchauffer l'appareil en sélectionnant **AIR CRISP**, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 5 minutes.
6. Pendant ce temps, placer la moitié du chou-fleur en couche homogène au fond du panier **Cook & Crisp™**.
7. Au bout de 5 minutes, placer le panier dans la cuve.
8. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner **AIR CRISP**, régler la température sur 180 °C et la durée de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson. Lorsque la première fournée de chou-fleur est croustillante et dorée, la transférer dans un saladier. Répéter l'opération avec le reste de chou-fleur froid.
9. Lorsque la cuisson est terminée, faire chauffer la sauce piquante 30 secondes au micro-ondes, puis la mélanger avec le chou-fleur cuit.
10. Servir immédiatement.



## Accompagnements et petites portions

# Crevettes à la sauce sweet chilli (chili doux)

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 6 MINUTES

**QUANTITÉ :** 8 PORTIONS | **MONTÉE EN PRESSION :** 2 MINUTES ENV.

RECETTE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**ASTUCE :** préparez tous les ingrédients d'avance car une fois la recette lancée, il faudra rapidement les rassembler.

### Ingrédients

750 g de crevettes crues  
décortiquées

1 cuillère à café de sel

3 cuillères à soupe d'huile de colza

2 grosses gousses d'ail, pelées  
et finement tranchées

1 morceau de gingembre  
de 2,5 cm, pelé et découpé  
en fines allumettes

185 ml de sauce sweet chilli  
(chili doux)

2 cuillères à soupe de sauce  
de poisson

1 cuillère à soupe de farine de maïs

2 oignons nouveaux,  
finement coupés

1 piment rouge, finement coupé

15 g d'un bouquet de coriandre,  
les tiges finement hachées  
et les feuilles séparées  
grossièrement hachées

2 citrons verts, coupés  
en quartiers

### Instructions

1. Dans un saladier, placer les crevettes et le sel, puis laisser reposer pendant minimum 5 minutes. (cela permet de raffermir leur chair pour la cuisson).
2. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HIGH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
3. Au bout de 5 minutes, ajouter l'huile dans la cuve. Ajouter l'ail et le gingembre et faire sauter pendant 1 à 2 minutes environ, en remuant souvent pour éviter de les brûler.
4. Sélectionner START/STOP pour arrêter la cuisson SEAR/SAUTÉ. Ajouter ensuite les crevettes, la sauce sweet chili (chili doux), la sauce de poisson et les tiges de coriandre dans la cuve. Bien mélanger.
5. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 2 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Pendant que la pression augmente et avant que la minuterie ne démarre, la vapeur sera évacuée par le bouton rouge. Sous la pression, le bouton rouge va ressortir et la minuterie va démarrer.
6. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
7. Mélanger la farine de maïs avec 2 cuillères à soupe d'eau, puis ajouter le tout dans la cuve. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HIGH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson et mélanger sans cesse les crevettes jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Lorsque l'ébullition commence, sélectionner immédiatement START/STOP pour arrêter la cuisson SEAR/SAUTÉ.
8. Placer les crevettes dans un plat et les garnir d'oignons nouveaux, de piment rouge et de feuilles de coriandre. Servir avec les quartiers de citron vert dans un petit bol à part. Chacun pourra ainsi presser quelques gouttes sur les crevettes, selon ses goûts.





## Accompagnements et petites portions

# Frites de courgette avec sauce marinara

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 20 MINUTES | **MARINADE :** 30 À 45 MINUTES | **CUISSON :** 20 À 25 MINUTES  
**QUANTITÉ :** 8 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

### Ingrédients

2 grandes courgettes, coupées en bâtonnets de 8 cm de long et de 0,5 cm d'épaisseur

2 cuillères à café de sel de mer

150 g de farine tout usage

3 œufs battus

150 g de chapelure assaisonnée (ou de chapelure avec 2 cuillères à café de mélange d'herbes)

30 g de parmesan râpé

1 cuillère à soupe d'ail en poudre

2 cuillères à café d'oignon en poudre

### Pour garnir

Sauce marinara

### Instructions

1. Placer les bâtonnets de courgette sur une assiette et saupoudrer de sel. Laisser dégorger à température ambiante pendant 15 minutes pour éliminer l'excédent d'eau. Sécher en tamponnant avec de l'essuie-tout.
2. Placer la farine dans un bol. Placer les œufs battus dans un autre bol. Mettre la chapelure, le parmesan, l'ail en poudre et l'oignon en poudre dans un troisième bol.
3. Tout d'abord, enrober les frites de farine et secouer pour enlever l'excédent, puis enrober d'œuf. Ensuite, enrober du mélange de chapelure et déposer dans une assiette propre. Répéter l'opération avec le reste des courgettes. Couvrir l'assiette de film alimentaire et la placer au congélateur pendant 30 à 45 minutes.
4. Une fois l'enrobage durci, placer le panier Cook & Crisp™ dans la cuve. Fermer le couvercle de rôtissage. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR CRISP, régler la température à 160 °C et la durée de cuisson à 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
5. Au bout de 5 minutes, ouvrir le couvercle et ajouter les frites de courgette dans le panier. Fermer le couvercle. Sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 160 °C et la durée de cuisson sur 24 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
6. Au bout de 12 minutes, ouvrir le couvercle, soulever le panier et secouer les frites de courgette ou les remuer avec une pince en silicone. Replacer le panier dans la cuve et refermer le couvercle pour poursuivre la cuisson.
7. Au bout de 20 minutes, vérifier les frites pour voir si elles ont la texture désirée. Pour encore plus de croustillant, poursuivre la cuisson pendant maximum 5 minutes.
8. Lorsque la cuisson est terminée, servir les frites immédiatement avec de la sauce marinara.



## Accompagnements et petites portions

# Soupe de potiron

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 20 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 15 MINUTES

**QUANTITÉ :** 5 PORTIONS | **MONTÉE EN PRESSION :** 5 MINUTES ENV.

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**ASTUCE :** dans l'optique de nourrir toute une tablée ou de congeler pour réchauffer plus tard, la cuve du Foodi peut contenir quatre fois la quantité indiquée

### Ingrédients

30 g de beurre

50 g d'échalote, pelée et émincée

20 g de gingembre frais, pelé et coupé en tranches

400 g de potiron, pelé, épépiné et coupé en dés (environ ½ potiron)

150 g de pommes de terre, pelées et coupées en dés

150 g de carottes, pelées et coupées en dés

½ cuillère à café de paprika

½ cuillère à café de curry en poudre

Une pincée de poivre de Cayenne

2 cuillères à café de bouillon en poudre (n'importe quelle saveur)

400 ml d'eau

200 ml de crème fraîche liquide

1 cuillère à café de sel

¼ de cuillère à café de poivre blanc

¼ de cuillère à café de noix de muscade moulue

### Instructions

1. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler la température sur HIGH. Appuyer sur START/STOP et laisser préchauffer pendant 3 minutes.
2. Lorsque la cuve est chaude, mettre le beurre, les échalotes et le gingembre dans la cuve de cuisson et faire sauter jusqu'à obtenir une légère caramélisation, pendant 5 minutes.
3. Ajouter le potiron, les pommes de terre et les carottes dans la cuve et mélanger.
4. Sélectionner PRESSED et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
5. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner PRESSED et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
6. Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 10 minutes. Au bout de 10 minutes, relâcher rapidement la pression restante en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
7. Incorporer la crème, le sel, le poivre blanc et la noix de muscade.
8. Utiliser un mixeur plongeant pour émulsifier la soupe et obtenir l'épaisseur désirée, ou verser avec précaution la soupe dans un mixeur et mixer en plusieurs fois. Servir chaud.
9. Pour la touche finale, ajouter dans chaque bol une cuillerée de crème chantilly non sucrée et un filet d'huile de pépins de courge.



## Accompagnements et petites portions

# Champignons farcis à la saucisse

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 15 MINUTES

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**ASTUCE :** selon la taille des champignons, il sera peut-être nécessaire de les cuire en deux fois.

### Ingrédients

4 champignons Portobello de taille moyenne, lavés et séchés  
250 g de saucisses de porc, sans la peau (ou utiliser de la chair à saucisse)  
25 g de parmesan râpé  
25 g de chapelure assaisonnée d'ail et de persil séchés  
5 g de persil frais, haché  
2 cuillères à soupe de pignons de pin  
2 cuillères à soupe de bouillon de poulet  
Zeste d'un citron  
½ cuillère à café de sel de mer  
½ cuillère à café de graines de fenouil moulues

### Instructions

1. Retirer avec précaution les pieds des champignons et réserver. Éviter les chapeaux des champignons pour enlever les lamelles noires à l'aide d'une petite cuillère, et les jeter.
2. Hacher grossièrement les pieds de champignons et les placer dans un grand saladier. Incorporer dans le saladier la saucisse, le parmesan, la chapelure, le persil, les pignons de pin, le bouillon, le zeste de citron et les épices. Mélanger soigneusement avec les mains.
3. Préchauffer l'appareil en sélectionnant AIR CRISP, régler la température à 160 °C et la durée de cuisson à 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
4. Pendant que l'appareil préchauffe, farcir chaque chapeau de champignon jusqu'à doubler sa hauteur, en créant un petit tas uniforme sur le dessus. Placer les chapeaux farcis dans le panier Cook & Crisp™.
5. Une fois l'appareil préchauffé, placer le panier Cook & Crisp™ avec les champignons dans la cuve. Sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 160 °C et la durée de cuisson sur 20 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
6. Vérifier la cuisson au bout de 15 minutes. Elle est terminée lorsque la température interne atteint 70 °C et que la saucisse est uniformément dorée.
7. Lorsque la cuisson est terminée, laisser refroidir pendant 5 minutes avant de servir.



## Accompagnements et petites portions

# Chou-fleur de Sicile rôti entier

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 13 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

### Ingrédients

120 ml d'eau

1 kg de chou-fleur (environ 800 g sans les feuilles)

60 ml d'huile d'olive

4 gousses d'ail, pelées et émincées

2 cuillères à soupe de câpres, rincées et émincées

1 cuillère à café de piment rouge broyé

50 g de parmesan râpé

### Pour garnir

1 cuillère à soupe de persil frais haché

Quartiers de citron frais

### Instructions

1. Mettre l'eau et le panier Cook & Crisp™ dans la cuve.
2. Enlever les feuilles du chou-fleur. À l'aide d'un couteau, couper la tige du chou-fleur et faire une entaille en forme de X dans la tête, en enfonçant la lame jusqu'à la moitié. Mettre le chou-fleur dans le panier.
3. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner PRESSURE et régler sur LOW. Régler la durée de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
4. Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, l'ail, les câpres et le piment rouge broyé.
5. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT.
6. Répartir uniformément le mélange d'huile sur le chou-fleur et en verser une partie sur le centre. Saupoudrer le parmesan de façon homogène sur le chou-fleur.
7. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 180 °C et la durée de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
8. Lorsque la cuisson est terminée, transférer le chou-fleur dans un plat à l'aide d'une spatule large. Garnir avec du persil frais et des quartiers de citron.





Plats principaux

## Plats principaux

## Plats principaux

# Gratin de Macaroni & Cheese (macaronis au fromage)

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 24 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 À 8 PORTIONS

RECETTE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

### Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 120 ml de jus de citron frais
- 1 litre d'eau
- 450 g de macaronis secs
- 225 ml de crème fraîche
- 450 g de fromage râpé
- 2 cuillères à café de sel de mer fin
- 1 cuillère à soupe de poivre noir moulu
- 1 cuillère à soupe d'oignon en poudre
- 1 cuillère à soupe d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de moutarde en poudre
- 120 g de chapelure panko (japonaise) ou italienne
- 113 g de beurre doux fondu

### Instructions

1. Placer le bicarbonate de soude et le jus de citron dans la cuve. Mélanger jusqu'à dissolution et disparition des bulles. Ajouter l'eau et les pâtes, mélanger pour incorporer.
2. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner PRESSURE et régler sur LOW. Régler la durée sur 0 minute (le temps de mise sous pression de l'appareil suffit à cuire les pâtes). Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
3. Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 10 minutes. Au bout de 10 minutes, relâcher rapidement la pression restante en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
4. Ajouter les ingrédients restants dans la cuve, à l'exception de la chapelure et du beurre.
5. Bien mélanger pour faire fondre le fromage et bien incorporer tous les ingrédients.
6. Dans un bol, mélanger la chapelure et le beurre fondu. Couvrir uniformément les pâtes avec le mélange.
7. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 160 °C et la durée de cuisson sur 7 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
8. Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement.



## Plats principaux

# Ragoût de bœuf à la bière et au raifort

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 20 MINUTES | **CUISSON :** 8 HEURES | **QUANTITÉ :** 8 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

### Ingrédients

4 cuillères à soupe de farine ordinaire  
1 cuillère à café de sel  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
1 kg de bœuf à braiser, coupé en dés  
3 cuillères à soupe d'huile végétale  
1 oignon, détaillé finement en dés  
2 carottes, pelées et détaillées finement en dés  
3 branches de céleri, détaillées finement en dés  
4 gousses d'ail, écrasées  
1 cuillère à soupe de feuilles de thym frais  
1 feuille de laurier  
200 ml de bière noire (par ex. stout)  
200 ml de bouillon de bœuf  
4 cuillères à soupe de sauce au raifort  
3 cuillères à soupe de persil frais, finement haché

### Instructions

1. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
2. Dans un grand saladier, incorporer la farine, le sel et le poivre noir. Mettre le bœuf dans la farine pour l'enrober uniformément.
3. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile dans la cuve Foodi. Lorsque l'huile est chaude, placer la moitié du bœuf enrobé dans le plat et faire griller jusqu'à coloration. Réserver et répéter l'opération avec le reste du bœuf.
4. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile dans la cuve et incorporer l'oignon, les carottes, le céleri, l'ail, le thym et la feuille de laurier. Faire frire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que tout soit tendre. Ajouter la bière noire et le bouillon de bœuf. Remettre le bœuf dans la cuve.
5. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Sélectionner SLOW COOK et régler sur HIGH. Régler le temps de cuisson sur 8 heures. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
6. Lorsque la cuisson est terminée, incorporer la sauce au raifort et le persil. Servir avec une purée de pommes de terre.



## Plats principaux

# Curry rouge thaï au poisson

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 12 À 15 MINUTES

**QUANTITÉ :** 4 PORTIONS | **MONTÉE EN PRESSION :** 2 MINUTES ENV.

RECETTE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**ASTUCE :** ce plat est excellent accompagné de riz au jasmin. Saler au préalable le poisson permet de le raffermir.

### Ingrédients

450 g de filets de saumon avec la peau, coupés en 4

150 g de pois gourmands

1,5 cuillère à soupe d'huile de colza

1 échalote

2 gousses d'ail

Un morceau de gingembre de 1,5 cm

75 g de pâte de curry rouge thaï

400 ml de lait de coco

125 ml d'eau

1 cuillère à soupe de sauce de poisson

2 cuillères à café de cassonade blonde ou sucre demerara

500 g de patates douces, pelées et coupées en morceaux de 2,5 cm

Sel et poivre, selon les goûts

### Pour garnir

Basilic thaï

Citron vert en quartiers

### Instructions

1. Assaisonner les filets de saumon, côté chair tourné vers le haut, et réserver.
2. Verser 475 ml d'eau dans la cuve et placer la grille réversible dedans, en veillant à la mettre en position basse. Placer avec précaution les pois gourmands sur la grille pour ne pas qu'ils passent à travers.
3. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position VENT. Sélectionner STEAM et régler la durée de cuisson sur 2 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Lorsque la cuisson est terminée, patienter un peu le temps que la vapeur redescende, avant de retirer le couvercle de cuisson sous pression avec précaution.
4. Enlever la grille de la cuve. Répartir les pois gourmands dans 4 assiettes creuses. Nettoyer la cuve avant de la remettre dans l'appareil.
5. Placer l'échalote, l'ail et le gingembre dans un petit robot de cuisine, puis émincer finement.
6. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HIGH. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 2 minutes.
7. Une fois préchauffé, ajouter l'huile de colza dans la cuve, puis l'échalote, l'ail et le gingembre émincés.
8. Mélanger régulièrement pendant 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir d'agréables couleurs et fumets, en faisant attention de ne pas trop caraméliser. Ajouter la pâte de curry rouge thaï et poursuivre la cuisson en mélangeant souvent pendant 2 à 3 minutes supplémentaires. Ajouter le lait de coco et porter à ébullition, puis régler la température sur LOW et laisser mijoter pendant 2 à 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour arrêter la cuisson. Ajouter 125 ml d'eau dans la cuve avec la sauce de poisson et le sucre. Goûter la sauce et ajuster les assaisonnements si nécessaire.
9. Placer les patates douces préparées dans la cuve et déposer dessus les filets de saumon, côté peau vers le haut. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
10. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
11. Répartir le curry dans les assiettes creuses et garnir avec quelques feuilles de basilic thaï. Servir les quartiers de citron vert et le riz cuit à la vapeur à côté.





## Plats principaux

# Tacos de carnitas (épaule de porc)

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 40 MINUTES | **QUANTITÉ :** 12 TACOS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

### Ingrédients

1 kg d'épaule de porc cru, sans os, coupée en cubes de 2,5 cm

6 gousses d'ail, pelées et écrasées

Jus et zeste d'½ orange

1 cuillère à café d'origan séché (ou 20 feuilles fraîches)

2 cuillères à café de sel de mer

1 cuillère à café de poivre noir moulu

1 ½ cuillère à café de piment en poudre

½ gros oignon, pelé

125 ml de bouillon de poulet ou de légumes

1 cuillère à soupe de coriandre ou de persil frais, haché

2 cuillères à soupe de sirop d'agave

12 tortillas de farine de maïs ou de blé (d'environ 15 cm chacune)

### Garnitures

Avocat, en tranches

Oignon rouge, finement tranché

Sauce piquante

Sour cream (crème aigre)

Citron vert, en quartiers

### Instructions

1. Placer l'épaule de porc, l'ail, le jus et le zeste d'orange, l'origan, le sel, le poivre et le piment en poudre dans la cuve. Remuer pour bien mélanger.
2. Placer l'oignon et le bouillon dans la cuve. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
3. Sélectionner **PRESSURE** et régler sur **HIGH**. Régler la durée de cuisson sur 20 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
4. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position **VENT**. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
5. Sélectionner **SEAR/SAUTÉ** et régler sur **MD:HI**. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson. Avec une pince en silicone, enlever l'oignon de la cuve et effiloche le porc. Laisser mijoter le porc pendant 10 minutes, ou jusqu'à réduction du liquide, en mélangeant de temps à autre.
6. Une fois le liquide réduit, incorporer le sirop d'agave avec le porc effiloché. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner **GRILL** et régler la durée de cuisson sur 8 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
7. Lorsque la cuisson est terminée, incorporer la coriandre ou le persil et ajouter du sel si nécessaire. Placer le porc sur les tortillas et mettre en forme avec les garnitures de votre choix.



## Plats principaux

# Poulet au curry

**MARINADE** : UNE NUIT ENTÈRE | **CUISSON** : 25 MINUTES | **QUANTITÉ** : 8 PORTIONS

RECETTE NIVEAU AVANCÉ ●●●

### Ingrédients

1 kg de poulet sans os, coupé en dés  
1 cuillère à soupe de yaourt nature  
4 cuillères à soupe de garam massala  
1 cuillère à soupe d'huile  
3 piments verts  
1 cuillère à soupe de purée de gingembre et d'ail  
1 cuillère à café de curcuma  
200 g de tomates en boîte  
2 oignons, hachés  
1 litre d'eau chaude  
Sel, selon les goûts  
Coriandre pour la garniture

### Instructions

1. Faire mariner le poulet avec le yaourt, 2 cuillères à soupe de garam massala et ½ cuillère à soupe de purée de gingembre et d'ail. Laisser reposer au frigo une nuit entière. Sortir la marinade avant la cuisson et la laisser à température ambiante.
2. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
3. Ajouter l'huile dans la cuve. Lorsqu'elle commence à crépiter, ajouter les oignons et les piments. Mélanger jusqu'à ce que les oignons soient tendres.
4. Ajouter le poulet et faire griller jusqu'à ce que les morceaux deviennent opaques.
5. Ajouter les tomates en boîte, les 2 cuillères à soupe restantes de garam massala, le curcuma, du sel et le reste de purée de gingembre et d'ail. Mélanger.
6. Ajouter l'eau chaude et bien mélanger.
7. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée sur 10 minutes et appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
8. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
9. Garnir avec de la coriandre avant de servir.



## Plats principaux

# Poulet au parmesan avec penne et tenderstem broccoli (broccolini)

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 22 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**ASTUCE :** pas envie de mozzarella ? Sautez les étapes 9 et 10 et pressez quelques gouttes de citron frais sur les escalopes avant de les servir, pour obtenir du poulet à la milanaise express !

### Ingrédients

450 g de pennes crues  
1 litre d'eau  
4 cuillères à café de sel de mer, à ajouter séparément  
4 escalopes de poulet crues (env. 110 g chacune)  
2 œufs de taille moyenne, battus  
120 g de farine ordinaire  
125 g de chapelure assaisonnée  
50 g de parmesan râpé, et plus pour la garniture  
500 g de sauce marinara, à ajouter séparément  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 bouquet de tenderstem broccoli (broccolini), coupé en morceaux de 2,5 cm  
115 g de mozzarella  
Persil frais, finement haché pour la garniture

### Instructions

1. Placer les pâtes, l'eau et 2 cuillères à café de sel dans la cuve. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
2. Sélectionner **PRESSURE** et régler sur **HIGH**. Régler la durée de cuisson sur 2 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
3. Pendant la cuisson des pâtes, placer la farine et le reste de sel dans une assiette creuse et mélanger. Ajouter les œufs et 2 cuillères à soupe d'eau dans une autre assiette et fouetter pour mélanger. Placer la chapelure et le parmesan dans une troisième assiette.
4. En travaillant par portions, tremper le poulet dans la farine. Secouer pour enlever l'excédent, puis enrober le poulet dans le mélange d'œufs. Transférer le poulet dans la chapelure et recouvrir uniformément. Réserver.
5. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position **VENT**. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
6. Verser la sauce marinara sur les penne cuites. Réserver 50 g de sauce. Incorporer les tenderstem broccoli (broccolinis) en mélangeant.
7. Placer la grille réversible dans la cuve au-dessus des pâtes, en veillant à ce qu'elle soit en position haute. Placer le poulet pané sur la grille et badigeonner d'huile.
8. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner **AIR CRISP**, régler la température sur 160 °C et la durée de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
9. Lorsque la cuisson est terminée, verser les 50 g de sauce restants sur le poulet. Recouvrir de mozzarella.
10. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner **GRILL** et régler la durée de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
11. Lorsque la cuisson est terminée, recouvrir le poulet de persil frais et servir.



## Plats principaux

# Tourte au poulet

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 25 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**ASTUCE :** s'il vous manque certains légumes de la liste, vous pouvez toujours remplacer par des légumes semblables qui sont à portée de main, comme des pommes de terre, des haricots verts, des carottes et du maïs doux.

### Ingrédients

- 25 g de beurre doux
- ½ gros oignon, pelé et coupé en dés
- 1 grosse carotte, épluchée et coupée en dés
- 2 gousses d'ail, pelées et émincées
- 900 g de blancs de poulet crus sans peau et sans os, coupés en dés de 2,5 cm
- 180 ml de bouillon de poulet
- 1 branche de céleri, en dés
- 60 g de petits pois surgelés
- 1 ½ cuillère à café de thym frais, finement haché
- 1 cuillère à soupe de persil italien frais, finement haché
- 2 cuillères à café de sel de mer
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 120 ml de crème fraîche épaisse
- 35 g de farine ordinaire
- 1 pâte brisée achetée en magasin au rayon frais, à température ambiante

### Instructions

1. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD:HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
2. Au bout de 5 minutes, ajouter le beurre dans la cuve. Une fois le beurre fondu, ajouter l'oignon, la carotte et l'ail, puis faire sauter pendant environ 3 minutes jusqu'à ce que tout soit tendre.
3. Ajouter le poulet et le bouillon dans la cuve. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
4. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
5. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
6. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD:HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Ajouter le reste des ingrédients dans la cuve, à l'exception de la pâte. Mélanger pendant environ 3 minutes jusqu'à obtenir une sauce épaisse et des bulles.
7. Couper la pâte brisée en cercle de 24 cm de diamètre. L'étaler uniformément au-dessus de la garniture, en repliant les bords si nécessaire. Faire une petite entaille dans le centre de la tourte pour permettre à la vapeur de s'échapper lors de la cuisson.
8. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner GRILL et régler la durée de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
9. Lorsque la cuisson est terminée, enlever la cuve de l'appareil et la placer sur une surface résistante à la chaleur. Laisser reposer pendant 10 à 15 minutes avant de servir.



## Plats principaux

# Crunchadilla au poulet et au fromage

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES | CUISSON : 8 MINUTES | QUANTITÉ : 2 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

### Ingrédients

- 1 grande tortilla (env. 23 cm)
- 130 g de poulet cuit et effiloché, à ajouter séparément
- 6 carrés de fromage frais à tartiner, coupés en petits cubes, à ajouter séparément
- 1 tomate Roma en dés, à ajouter séparément
- 2 oignons nouveaux, finement émincés, à ajouter séparément
- 12 chips tortillas rondes, à ajouter séparément
- 25 g de cheddar râpé, mélangé avec ½ cuillère à café de piment doux en poudre

### Instructions

1. Étaler la tortilla de farine sur une surface propre. Placer au centre 50 g de poulet effiloché. Disposer uniformément la moitié des cubes de fromage au-dessus du poulet effiloché. Puis recouvrir avec la moitié des tomates et la moitié des oignons nouveaux.
2. Placer 5 chips tortillas sur le dessus. Répéter l'étape 1 en réalisant des couches avec les restes de poulet, de fromage en cubes, de tomates et d'oignons nouveaux. Recouvrir avec 5 autres chips tortillas et du fromage râpé.
3. Plier délicatement la tortilla de farine par-dessus les couches, en effectuant 4 pliures pour emballer correctement la crunchadilla.
4. Utiliser les 2 dernières chips tortillas pour couvrir le centre béant de la crunchadilla afin de maintenir le contenu en place durant la cuisson.
5. Retourner délicatement la crunchadilla (ouverture vers le bas) et vaporiser le dessus avec de l'huile de cuisson.
6. Placer la crunchadilla dans le panier Cook & Crisp™. Sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 160 °C et la durée de cuisson sur 8 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
7. Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement.



## Plats principaux

# Chili con carne

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 4 HEURES ET 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 8 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

### Ingrédients

1 kg de bœuf haché  
1 cuillère à soupe d'huile végétale  
1 oignon, détaillé finement en dés  
3 gousses d'ail, écrasées  
2 cuillères à soupe de paprika  
1 cuillère à soupe de cumin  
1 cuillère à soupe d'origan  
1 cuillère à café de sel  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
1 cuillère à soupe de concentré de tomate  
800 g de tomates concassées en boîte  
250 ml de bouillon de bœuf  
1 feuille de laurier  
800 g de haricots rouges en boîte  
8 cuillères à soupe de sour cream (crème aigre)  
3 cuillères à soupe de coriandre fraîche, finement hachée

### Instructions

1. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
2. Placer la moitié du bœuf haché dans le plat et faire griller pendant 5 minutes ou jusqu'à coloration. Réserver et répéter l'opération avec le reste du bœuf.
3. Placer 1 cuillère à soupe d'huile dans la cuve et ajouter l'oignon, l'ail, le paprika, le cumin, l'origan, le sel et le poivre. Faire frire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que tout soit tendre. Ajouter le concentré de tomate, les tomates concassées, le bouillon de bœuf et la feuille de laurier. Remettre le bœuf.
4. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Sélectionner SLOW COOK et régler sur HIGH. Régler le temps de cuisson sur 4 heures. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
5. Au bout de 3 heures, ajouter les haricots rouges et poursuivre la cuisson pour une heure de plus.
6. Lorsque la cuisson est terminée, recouvrir de sour cream (crème aigre) et de coriandre hachée, et servir avec du riz.



## Plats principaux

# Ratatouille

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS

RECETTE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**ASTUCE :** pour réchauffer de délicieux plat, remettez-le dans la cuve avec un soupçon de coulis de tomate. Utilisez la fonction AIR CRISP jusqu'à atteindre la température voulue.

### Ingrédients

- 1 aubergine, en tranches
- 1 courgette, en tranches
- 3 tomates, en tranches
- 1 gros oignon rouge, coupé en deux et en tranches
- 300 g de coulis de tomate
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. d'origan
- ½ c.à.c. de thym
- Sel et poivre

### Facultatif

- Feta émiettée

### Instructions

1. Dans un grand saladier, ajouter ⅓ du coulis de tomate, l'aubergine, la courgette, les tomates, l'ail, l'oignon et l'huile d'olive. Assaisonner avec l'origan, le thym, du sel et du poivre.
2. Vérifier que la cuve de cuisson est installée et que la plaque à griller est retirée. Sélectionner ROAST, régler la température sur 180 °C et la durée sur 20 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer le préchauffage.
3. Lorsque l'appareil sonne pour indiquer qu'il est préchauffé, ouvrir le couvercle et ajouter le reste du coulis de tomate. Puis ajouter les légumes assaisonnés. Il est possible de les disposer en alternant régulièrement courgette, aubergine, tomate et oignon ; ou de les répartir simplement. Fermer le couvercle pour commencer la cuisson.
4. Lorsque la cuisson est terminée, ouvrir le couvercle et saupoudrer de miettes de feta et d'herbes fraîches.
5. Servir directement depuis la cuve comme entrée végétarienne chaude.



## Plats principaux

# Porc BBQ à la chinoise avec patates douces au gingembre et à la noix de coco

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 14 À 19 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

### Ingrédients

- 3 patates douces, pelées, coupées en cubes de 2,5 cm
- 110 ml de lait de coco
- 4 côtelettes de porc désossées, crues et surgelées (env. 225 g chacune)
- 60 ml de sauce hoisin
- 115 g de miel
- 1 ½ cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de mélange cinq épices chinois en poudre
- 60 g de beurre doux
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, pelé et émincé
- 1 cuillère à café de sel de mer
- ½ cuillère à café de poivre blanc

### Instructions

1. Placer les patates et le lait de coco dans la cuve. Placer la grille réversible dans la cuve au-dessus des patates, en veillant à ce qu'elle soit en position haute.
2. Placer les côtelettes de porc sur la grille. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
3. Sélectionner **PRESSURE** et régler sur **HIGH**. Régler la durée de cuisson sur 4 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
4. Pendant la cuisson des côtelettes de porc et des patates, mélanger la sauce hoisin, le miel, la sauce soja et le mélange cinq épices chinois.
5. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position **VENT**. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
6. Enlever de la cuve la grille avec le porc. À l'aide d'une presse-purée qui n'abîmera pas la surface non-adhésive de la cuve, écraser les patates douces avec le beurre, le gingembre, le sel et le poivre. Remettre dans la cuve la grille avec le porc et badigeonner généreusement le dessus avec la moitié du mélange de sauce.
7. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner **GRILL** et régler la durée de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson. Au bout de 5 minutes, ouvrir le couvercle, retourner les côtelettes de porc, puis les badigeonner avec le reste de sauce. Fermer le couvercle pour continuer la cuisson. Vérifier au bout de 10 minutes et retirer si la texture désirée est obtenue. Dans le cas contraire, poursuivre la cuisson pendant maximum 5 minutes en vérifiant régulièrement.
8. Lorsque la cuisson est terminée, retirer le porc de la grille et laisser reposer 5 minutes avant de servir avec la purée de patates.





## Plats principaux

# Cottage Pie

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 25 MINUTES | **CUISSON :** 35 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

### Ingrédients

3 pommes de terre, pelées,  
coupées en morceaux de 2,5 cm

125 ml d'eau

60 g de beurre fondu

125 ml de crème fraîche épaisse

1 cuillère à soupe et 1 cuillère  
à café de sel de mer, à ajouter  
séparément

1 cuillère à soupe d'huile végétale

1 gros oignon, pelé et haché

250 g de champignons de Paris,  
sans les pieds et hachés

2 grandes carottes, épluchées  
et hachées

2 gousses d'ail, pelées et émincées

1 cuillère à soupe de concentré  
de tomate

1 cuillère à soupe de sauce  
Worcestershire

750 g de bœuf haché

130 g de petits pois surgelés

250 ml de bouillon de bœuf

5 cuillères à soupe de granulés  
épaississants instantanés

2 cuillères à soupe de persil frais  
haché pour la garniture

### Instructions

1. Mettre l'eau et les pommes de terre dans la cuve. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
2. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 7 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
3. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
4. Écraser les pommes de terre avec le beurre, la crème et 1 cuillère à café de sel. Transférer le tout dans un saladier et couvrir pour maintenir au chaud. Essuyer la cuve et la remettre dans l'appareil.
5. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HI. Ajouter l'huile et laisser préchauffer pendant 3 minutes.
6. Au bout de 3 minutes, ajouter l'oignon, les champignons, les carottes et la cuillère à soupe de sel restante. Faire sauter jusqu'à ce que les champignons aient rendu leur jus et que l'oignon soit translucide. Ajouter l'ail, le concentré de tomate et la sauce Worcestershire, puis faire sauter pendant 1 minute. Incorporer le bœuf haché, les petits pois et le bouillon de bœuf.
7. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
8. Incorporer les granulés épaississants dans le mélange de viande, puis répartir le tout dans le fond de la cuve en couche homogène. Étaler uniformément la purée de pommes de terre sur le dessus.
9. Refermer le couvercle de rôtissage et sélectionner GRILL. Régler la durée de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP.
10. Une fois la cuisson terminée, laisser reposer 10 minutes. Saupoudrer de persil frais et servir.



## Plats principaux

# Cuisses de poulet croustillantes avec carottes et riz pilaf

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 14 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

RECETTE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

### Ingrédients

170 g de riz pilaf

425 ml d'eau

1 cuillère à soupe de beurre

4 carottes, pelées et coupées en deux dans le sens de la longueur

4 cuisses de poulet entières et crues, avec la peau

2 cuillères à soupe de miel, chaud

½ cuillère à café de paprika fumé

½ cuillère à café de cumin moulu

2 cuillères à café de sel de mer, à ajouter séparément

1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

2 cuillères à café de mélange d'épices pour poulet

### Instructions

1. Mettre le riz pilaf, l'eau et le beurre dans la cuve ; mélanger pour incorporer.
2. Placer la grille réversible dans la cuve, en veillant à ce qu'elle soit en position haute. Placer les carottes au centre de la grille. Disposer autour des carottes les cuisses de poulet, peau tournée vers le haut. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
3. Sélectionner **PRESSURE** et régler sur **HIGH**. Régler la durée de cuisson sur 4 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
4. Pendant la cuisson du poulet et du riz, mélanger le miel chaud, le paprika fumé, le cumin et 1 cuillère à café de sel. Réserver.
5. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position **VENT**. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
6. Badigeonner les carottes avec le miel assaisonné. Badigeonner le poulet avec l'huile d'olive, puis assaisonner uniformément avec le mélange d'épices pour poulet et le reste de sel.
7. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner **GRILL** et régler la durée de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
8. Lorsque la cuisson est terminée, servir le poulet avec les carottes et le riz.



## Plats principaux

# Tofu au curry

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 38 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS

RECETTE NIVEAU AVANCÉ ●●●

**ASTUCE :** pour cuire du riz dans votre Foodi, mélanger 200 mg de riz au jasmin avec 250 ml d'eau. Cuire sous pression sur HIGH pendant 2 minutes. Laisser évacuer la pression naturellement pendant 10 minutes. Puis relâcher rapidement la pression restante.

### Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive, à ajouter séparément, et plus si besoin

1 kg de tofu extra ferme, égoutté et coupé en cubes

1 ½ cuillère à café de sel, à ajouter séparément, et plus selon les goûts

2 petits oignons, pelés et finement émincés

400 g de courge musquée, pelée et coupée en petits dés

6 gousses d'ail, pelées et émincées

500 ml de lait de coco

2 cuillères à café de sauce de poisson

2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète lisse

2 cuillères à café de curry en poudre

5 g de coriandre fraîche sans tiges, hachée

80 g de cacahuètes grillées, hachées

Jus d'1 citron vert

400 g de riz complet ou au jasmin, pour garnir

### Instructions

1. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
2. Au bout de 5 minutes, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Lorsque l'huile commence à frémir, ajouter le tofu en plusieurs fois (environ 250 g à la fois), et assaisonner chaque portion avec ½ cuillère à café de sel. Faire griller environ 2 minutes sur chaque côté, ou jusqu'à coloration. Mettre dans un saladier et couvrir pour maintenir au chaud.
3. Ajouter dans la cuve la cuillère à soupe d'huile d'olive restante avec les oignons, la courge musquée et du sel, selon les goûts. Faire sauter pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter l'ail et cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent.
4. Appuyer sur START/STOP pour arrêter la cuisson SEAR/SAUTÉ, puis ajouter le lait de coco, la sauce de poisson, le beurre de cacahuète et le curry en poudre. Mélanger jusqu'à dissolution complète du beurre de cacahuète. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
5. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
6. Pendant la cuisson de la sauce, incorporer dans un petit bol les cacahuètes hachées et le jus de citron vert.
7. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en appuyant et en tournant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
8. Ajouter le tofu cuit dans la cuve avec la sauce. À l'aide d'une cuillère, saupoudrer aussi uniformément que possible le mélange de cacahuètes et de citron vert au-dessus du tofu.
9. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner GRILL et régler la durée de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
10. Lorsque la cuisson est terminée, servir le tofu et la sauce sur le riz.



## Plats principaux

# Fish and chips

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 20 MINUTES | **CUISSON :** 47 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**ASTUCE :** n'oubliez pas de couper les filets de cabillaud pour qu'ils tiennent sur la grille ronde. S'ils sont longs et fins, vous pouvez les replier sur eux-mêmes pour former des carrés. Le temps de cuisson total du poisson varie en fonction de l'épaisseur des filets.

### Ingrédients

450 g de pommes de terre Russet, coupées en frites

35 g de farine de maïs

1 ½ cuillère à café de sel

½ cuillère à café de poivre noir moulu

70 g de farine ordinaire

2 cuillères à café de sel de mer, à ajouter séparément

1 cuillère à café de levure chimique

1 cuillère à café d'oignon en poudre

1 cuillère à café d'ail en poudre

¼ de cuillère à café de poivre de Cayenne

125 ml de bière noire (par ex. brown ale ou stout)

2 cuillères à soupe d'huile végétale

4 filets de cabillaud (env. 110 à 140 g chacun)

Spray de cuisson antiadhésif

### Pour garnir

Sauce tartare

### Instructions

1. Placer la grille réversible sur une assiette en s'assurant qu'elle soit en position basse, puis la recouvrir d'une feuille d'aluminium. Vaporiser généreusement la feuille d'aluminium avec le spray de cuisson antiadhésif.
2. Placer la farine de maïs, le sel et le poivre dans une assiette creuse. Dans un bol séparé, mélanger la farine ordinaire, la levure chimique, l'oignon en poudre et le poivre de Cayenne. Puis incorporer la bière et 1 cuillère à soupe d'huile jusqu'à obtenir une pâte lisse et épaisse. Enrober les filets de cabillaud dans la farine de maïs assaisonnée, secouer pour enlever l'excédent, puis les tremper dans la pâte pour les enrober complètement. Réserver.
3. Mélanger les pommes de terre avec la cuillère à soupe d'huile et la cuillère à café de sel restantes, et le poivre. Placer les pommes de terre dans le panier Cook & Crisp™ et placer le panier dans la cuve.
4. Fermer le couvercle de rôtissage, sélectionner AIR CRISP, régler TEMP sur 200 °C et TIME sur 30 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
5. À l'aide d'une pince, remuer délicatement les pommes de terre toutes les 5 minutes jusqu'à ce que les bords deviennent croustillants (le cœur doit rester tendre). Enlever le panier de la cuve et réserver (en gardant les frites dans la cuve).
6. Vaporiser les filets de poisson enrobés de pâte d'une légère couche de spray de cuisson. Placer la grille dans la cuve et refermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner AIR CRISP, régler TEMP sur 190 °C et TIME sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Cuire jusqu'à obtenir un enrobage croustillant et la cuisson totale des filets, en vérifiant au bout de 10 minutes.
7. Retirer avec précaution la grille de la cuve et remettre le panier avec les pommes de terre dans la cuve. Fermer le couvercle rabattable, sélectionner AIR CRISP, régler TEMP sur 200 °C et TIME sur 2 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Servir immédiatement avec le poisson et la sauce tartare.



## Plats principaux

# Crevettes à l'ail et risotto primavera

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 24 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 5 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

### Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive, à ajouter séparément

1 petit oignon, pelé et détaillé finement en dés

4 gousses d'ail, pelées et émincées, à ajouter séparément

3 cuillères à café de sel de mer, à ajouter séparément

1 375 ml de bouillon de poulet ou de légumes

400 g de riz arborio

16 crevettes géantes crues (fraîches ou décongelées), décortiquées et déveinées

2 cuillères à café d'ail en poudre

1 cuillère à café de poivre noir moulu

½ cuillère à café de piment rouge broyé (facultatif)

2 cuillères à soupe de beurre

Jus d'1 citron

1 botte d'asperges, extrémités coupées et taillées en morceaux de 2,5 cm

150 g de parmesan râpé, et plus pour la garniture

### Instructions

1. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD:HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
2. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile dans la cuve avec l'oignon. Faire sauter jusqu'à ce qu'il soit tendre, pendant environ 5 minutes. Ajouter la moitié de l'ail et cuire pour faire ressortir les fumets, pendant environ 1 minute. Assaisonner avec 2 cuillères à café de sel.
3. Ajouter le riz et le bouillon dans la cuve. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 7 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
4. Pendant la cuisson du riz, mélanger dans un saladier les crevettes avec le reste d'huile, d'ail, de sel, l'ail en poudre, le poivre noir et le piment rouge broyé.
5. Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 10 minutes. Au bout de 10 minutes, relâcher rapidement la pression restante en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
6. Incorporer de manière homogène le beurre, le jus de citron et les asperges dans le riz.
7. Placer la grille réversible dans la cuve au-dessus du risotto, en veillant à ce qu'elle soit en position haute. Disposer les crevettes sur la grille.
8. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner GRILL et régler la durée de cuisson sur 8 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
9. Lorsque la cuisson est terminée, retirer la grille de la cuve. Incorporer le parmesan dans le risotto. Disposer les crevettes et du parmesan sur le dessus et servir immédiatement.



## Plats principaux

# Bol de tofu, légumes verts et céréales

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 25 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**ASTUCE :** vous pouvez remplacer le tofu par 340 g de blanc de poulet, coupé en dés de 1,5 cm.

### Ingrédients

60 ml et 2 cuillères à soupe de sauce soja, à ajouter séparément

3 cuillères à soupe de mirin, à ajouter séparément

1 cuillère à soupe de sucre roux

3 cuillères à soupe d'huile de sésame toasté, à ajouter séparément

1 cuillère à café de sauce de poisson

1 cuillère à café d'ail en poudre

400 g de tofu extra ferme, égoutté et coupé en cubes de 1,5 cm

100 g de farro, rincé

100 g de riz sauvage, rincé

250 ml de bouillon de légumes ou d'eau

1 botte de chou kale ou de chou cavalier, en lamelles

### Garnitures

Carottes râpées

Légumes du potager marinés

Kimchi

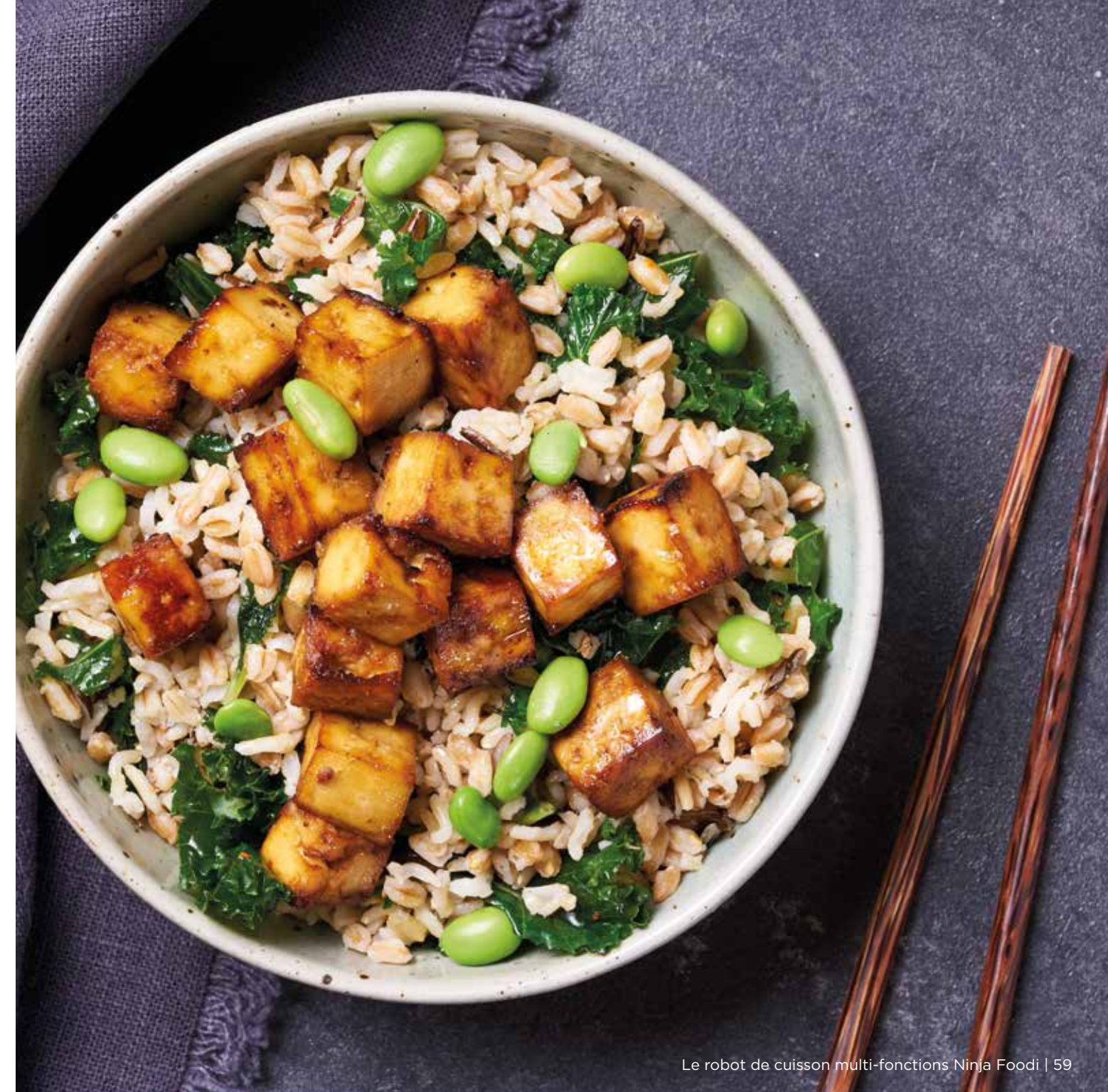
Avocat en tranches

Sauce saté thaï

Edamame à la vapeur

### Instructions

1. Dans un grand saladier, mélanger 2 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe de mirin, le sucre roux, 2 cuillères à café d'huile de sésame, la sauce de poisson et l'ail en poudre. Ajouter le tofu et enrober de marinade. Laisser reposer minimum 15 minutes.
2. Placer dans la cuve le farro, le riz sauvage, le bouillon ou l'eau, le chou kale, le reste de sauce soja, de mirin et d'huile de sésame. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
3. Sélectionner **PRESSURE** et régler sur **HIGH**. Régler la durée de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
4. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position **VENT**. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
5. Placer la grille réversible dans la cuve au-dessus du riz, en veillant à ce qu'elle soit en position haute. Recouvrir la grille de feuille d'aluminium, puis placer le tofu dessus.
6. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner **AIR CRISP**, régler la température sur 160 °C et la durée de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson. À mi-cuisson, retourner le tofu.
7. Lorsque la cuisson est terminée, incorporer le tofu avec les céréales et les légumes verts, puis servir avec les garnitures de votre choix.



## Plats principaux

# Gratin de pâtes et boulettes de viande

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 25 À 30 MINUTES | **QUANTITÉ :** 10 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

### Ingrédients

680 g de bœuf haché  
2 gros œufs  
50 g de parmesan râpé  
60 ml de lait entier  
45 g de chapelure assaisonnée  
15 g de persil frais haché  
2 cuillères à café d'ail semoule  
2 cuillères à café de sel de mer  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 360 g de sauce marinara  
250 ml d'eau  
250 ml de vin rouge sec  
450 g de pâtes cavatappi  
250 g de ricotta  
100 g de mozzarella râpée

### Instructions

1. Dans un grand saladier, mélanger le bœuf haché, les œufs, le parmesan, le lait, la chapelure, le persil, l'ail et le sel. Bien incorporer le tout.
2. Avec le mélange, former 20 boulettes de viande et réserver.
3. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
4. Au bout de 5 minutes, ajouter l'huile dans la cuve, puis disposer en une couche la moitié des boulettes de viande. Faire colorer tous les côtés. Les transférer dans un saladier. Répéter l'opération avec les boulettes restantes.
5. Incorporer la sauce marinara, l'eau, le vin et les pâtes dans la cuve en mélangeant.
6. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner PRESSURE et régler sur LOW. Régler la durée de cuisson sur 2 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
7. Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 10 minutes. Au bout de 10 minutes, relâcher rapidement la pression restante en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
8. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Mélanger les ingrédients, puis ajouter les boulettes de viande et laisser mijoter pendant 10 minutes. Baisser la température si la sauce commence à bouillir.
9. Au bout de 10 minutes, incorporer la ricotta. Recouvrir le mélange de pâtes avec la mozzarella.
10. Sélectionner BAKE/ROAST, régler la température à 160 °C et la durée de cuisson à 5 minutes, ou jusqu'à obtention d'un fromage fondu, avec des bulles et légèrement doré.
11. Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement.



## Plats principaux

# Poulet surgelé à la marocaine et riz

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 37 À 40 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**ASTUCE :** cette recette est adaptée uniquement au poulet surgelé.

### Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive,  
à ajouter séparément

1 petit oignon, pelé et coupé  
en dés

160 g de riz sauvage

3 cuillères à café de sel de mer,  
à ajouter séparément

1 cuillère à soupe de ras el-hanout  
(assaisonnement marocain)

175 ml de bouillon de poulet

2 blancs de poulet crus et surgelés  
(env. 220 à 280 g chacun)

340 g de haricots verts, équeutés

1 cuillère à soupe de poivre noir,  
à ajouter séparément

5 g de persil frais haché

50 g de sauce miel et moutarde

### Instructions

1. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
2. Au bout de 5 minutes, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et l'oignon. Cuire pendant 3 minutes, en mélangeant de temps à autre, jusqu'à ce que l'oignon dégage d'agréables fumets. Ajouter le riz sauvage, 2 cuillères à café de sel et l'assaisonnement marocain. Cuire en mélangeant de temps à autre, jusqu'à ce que le riz soit enrobé d'huile et brillant. Ajouter le bouillon de poulet et mélanger pour incorporer.
3. Placer les blancs de poulet surgelés sur la grille réversible, en veillant à ce qu'elle soit en position haute. Placer la grille dans la cuve, au-dessus du mélange de riz.
4. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
5. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 22 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
6. Pendant la cuisson du poulet et du riz, mélanger les haricots verts dans un bol avec le reste d'huile, de sel et de poivre.
7. Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 10 minutes. Au bout de 10 minutes, relâcher rapidement la pression restante en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
8. Retirer la grille réversible de la cuve. Incorporer le persil avec le riz, puis disposer les haricots verts directement sur le riz.
9. Badigeonner les blancs de poulet de sauce miel et moutarde, puis remettre la grille réversible dans la cuve, au-dessus du riz et des haricots verts.
10. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner GRILL et régler la durée de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
11. Lorsque la cuisson est terminée, vérifier que le poulet est bien cuit. Servir le poulet avec les haricots verts et le riz.





## Plats principaux

# Saumon glacé au miso et chou pak choï

**TEMPS DE PRÉPARATION AVEC LA DÉCONGÉLATION : 10 MINUTES | CUISSON : 7 À 9 MINUTES**  
**QUANTITÉ : 4 PORTIONS**

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**ASTUCE :** envie d'utiliser du saumon frais à la place du saumon surgelé ? Cuisinez sous pression uniquement le riz. Ajoutez les filets de saumon frais comme indiqué à l'étape 6. À l'étape 7, faites griller le saumon pendant maximum 15 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63 °C.

### Ingrédients

200 g de riz au jasmin, rincé

180 ml d'eau, à ajouter séparément

4 filets de saumon surgelés et sans la peau (env. 113 g et 2,5 cm d'épaisseur chacun)

1 cuillère à café de sel de mer

2 cuillères à soupe de pâte de miso rouge

2 cuillères à soupe de beurre mou

2 têtes de pak choï nain, avec les côtes, rincées et coupées en deux

60 ml de mirin

1 cuillère à café d'huile de sésame

Graines de sésame, pour la garniture

### Instructions

1. Placer le riz et 110 ml d'eau dans la cuve. Remuer pour bien mélanger. Placer la grille réversible dans la cuve, en veillant à ce qu'elle soit en position haute.
2. Assaisonner le saumon avec le sel, puis le disposer sur la grille. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
3. Sélectionner **PRESSURE** et régler sur **HIGH**. Régler la durée de cuisson sur 2 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
4. Pendant la cuisson du saumon et du riz, incorporer le miso et le beurre pour former une pâte. Mélanger le pak choï avec le mirin et l'huile de sésame.
5. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position **VENT**. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
6. Sécher délicatement le saumon en tamponnant avec de l'essuie-tout. Puis étaler uniformément le mélange de miso et de beurre au-dessus des filets. Disposer le pak choï sur la grille. Ajouter les 70 ml d'eau restants.
7. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner **GRILL** et régler la durée de cuisson sur 7 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson et vérifier au bout de 5 minutes.
8. Lorsque la cuisson est terminée, retirer le saumon de la grille, puis servir avec le pak choï et le riz. Garnir de graines de sésame, selon les goûts.



## Plats principaux

# Ragoût de bœuf à la moutarde

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 1 HEURE ET 8 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

### Ingrédients

- 1 kg de bœuf à ragoût, coupé en dés
- 1 cuillère à café de sel de mer
- 2 cuillères à café de poivre noir moulu
- 120 g de lard fumé cru, coupé en dés
- 1 gros oignon blanc, pelé et coupé en dés
- 3 cuillères à soupe de beurre
- 250 ml de vin rouge
- 250 ml de bouillon de bœuf
- 100 g de moutarde de Dijon
- 4 carottes, pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm
- 500 g de panais, pelés, coupés en morceaux de 2,5 cm
- 250 g de champignons de Paris, coupés en quartiers
- 3 cuillères à soupe de granulés épaississants instantanés ou de « instant gravy granules » (granules instantanés pour fonds de sauce)
- 1 baguette croustillante, tranchée

### Instructions

- Mélanger la viande avec du sel et du poivre jusqu'à ce qu'elle soit assaisonnée uniformément. Réserver.
- Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD:HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
- Au bout de 5 minutes, ajouter le lard et cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter l'oignon et laisser cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps.
- Enlever avec précaution la cuve de l'appareil, retirer le lard et l'oignon avec une écumoire et les mettre dans un bol. Réserver.
- Remettre la cuve dans l'appareil. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HI. Ajouter le beurre et faire fondre. Ajouter la moitié du bœuf et le répartir uniformément dans la cuve. Cuire pendant 10 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que tous les côtés du bœuf soient dorés. Réserver et répéter l'opération avec le reste de bœuf.
- Ajouter les ingrédients restants à la cuve, sauf les tranches de pain. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 30 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression. Si besoin, ajouter plus de granulés instantanés pour épaissir davantage.
- Placer la grille réversible dans la cuve sur le ragoût, en veillant à ce qu'elle soit en position haute. Placer les tranches de pain sur la grille.
- Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner GRILL et régler la durée de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Lorsque la cuisson est terminée, servir le ragoût de bœuf avec le pain grillé.



## Plats principaux

# Ragoût de penne et saucisses

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 20 MINUTES | **CUISSON :** 28 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

### Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile végétale  
500 g de saucisses de porc crues, sans la peau (ou utiliser de la chair à saucisse)  
500 g de saucisses fumées, coupées en dés  
1 cuillère à café de cumin  
1 cuillère à café de graines de fenouil  
1 cuillère à café de coriandre  
½ cuillère à café d'ail en poudre  
½ cuillère à café d'oignon en poudre  
2 carottes, pelées et coupées en dés  
4 branches de céleri, coupées en dés  
1 gros oignon blanc, pelé et coupé en dés  
4 gousses d'ail, pelées et émincées  
3 bocaux de poivrons rouges grillés de 460 g, égouttés et réduits en purée  
250 ml de bouillon de poulet  
250 ml de crème fraîche épaisse  
1 cuillère à soupe de sel de mer  
1 cuillère à soupe de romarin frais, haché  
500 g de penne  
125 g de mozzarella au lait entier, coupée en dés  
110 g de mozzarella râpée

### Instructions

1. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
2. Au bout de 5 minutes, ajouter l'huile végétale et les deux sortes de saucisses dans la cuve. Cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps à autre pour émietter la viande.
3. Incorporer en mélangeant le cumin, les graines de fenouil, la coriandre, l'ail en poudre et l'oignon en poudre. Ajouter les carottes, le céleri, l'oignon et l'ail dans la cuve. Cuire pendant 5 minutes de plus, en remuant de temps à autre.
4. Ajouter la purée de poivrons rouges, le bouillon de poulet, la crème, le sel, le romarin et les pâtes. Bien remuer pour mélanger. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
5. Sélectionner PRESSURE et régler sur LOW. Régler la durée de cuisson sur 3 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
6. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
7. Mélanger le mélange de pâtes, puis répartir uniformément la mozzarella en dés sur le dessus.
8. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner GRILL et régler la durée de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
9. Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement.



## Plats principaux

# Gratin de pâtes style pizza pepperoni

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 30 À 35 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 À 8 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

### Ingrédients

1 gros oignon, pelé, coupé en deux, puis en demi-rondelles

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 cuillère à café de sel de mer fin

½ cuillère à café d'origan séché

½ cuillère à café de basilic séché

¼ de cuillère à café de poivre noir moulu

¼ de cuillère à café de piment rouge broyé

6 gousses d'ail, pelées et émincées

800 g de tomates finement concassées en boîte

200 g de purée de tomates

225 ml de vin rouge

500 ml de bouillon de poulet ou d'eau

450 g de rigatonis

350 g de mozzarella râpée, à ajouter séparément

100 g de pepperoni finement tranché

### Instructions

1. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD:HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
2. Au bout de 5 minutes, mettre l'oignon et l'huile d'olive dans la cuve. Cuire pendant 2 minutes, puis ajouter le sel, l'origan, le basilic, le poivre noir et le piment rouge broyé. Poursuivre la cuisson en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les oignons soient légèrement caramélisés et translucides, pendant environ 5 minutes.
3. Ajouter les ingrédients restants dans la cuve, à l'exception de la mozzarella et des tranches de pepperoni. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
4. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 6 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
5. Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 10 minutes. Au bout de 10 minutes, relâcher rapidement la pression restante en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
6. Mélanger la sauce avec une cuillère en bois et écraser les tomates en même temps.
7. Recouvrir le mélange de pâtes uniformément avec 250 g de mozzarella râpée. Étaler les tranches de pepperoni au-dessus de la mozzarella. Répartir la mozzarella restante sur les tranches de pepperoni.
8. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner AIR CRISP, régler la température sur 200 °C et la durée de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
9. Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement.



## Plats principaux

# Ragoût style cheesesteak de Philadelphie

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 22 À 25 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 À 8 PORTIONS

RECETTE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

### Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile végétale

1 gros oignon, pelé et finement émincé

1 poivron vert, finement tranché

1 cuillère à soupe de sel de mer

200 g de champignons de Paris, finement détaillés en tranches

680 g de steak à poêler, finement détaillé en tranches

2 cuillères à café d'ail en poudre

2 cuillères à café d'oignon en poudre

½ cuillère à café de poivre noir moulu

1 cuillère à café de sauce Worcestershire

3 petits pains au lait, coupés en cubes de 2,5 cm

10 tranches de provolone (peut être remplacé par de l'emmental ou de la mozzarella)

### Instructions

1. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD:HI. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
2. Au bout de 5 minutes, mettre l'huile, l'oignon et le poivre dans la cuve. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, pendant environ 5 minutes. Assaisonner avec le sel. Ajouter les champignons et cuisiner pendant 5 minutes de plus, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et aient rendu leur jus.
3. Ajouter les tranches de steak à poêler, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le poivre noir et la sauce Worcestershire. Faire cuire pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que le steak soit complètement cuit.
4. Incorporer les cubes de petits pains au lait et les laisser absorber le jus du steak. Déposer uniformément les tranches de fromage au-dessus du mélange.
5. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner BAKE/ROAST, régler la température à 190 °C et la durée de cuisson entre 7 et 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Vérifier régulièrement la cuisson pour éviter de brûler le fromage.
6. Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement.



## Plats principaux

# Porc effiloché

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 53 À 55 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 À 8 PORTIONS

RECETTE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**ASTUCE :** si vous préférez des saveurs BBQ légèrement plus sucrées, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de sucre roux à l'étape 5.

### Ingrédients

1 à 1,3 kg d'épaule de porc cru, sans os et sans gras, coupé en cubes de 5 cm

3 cuillères à soupe de mélange d'épices pour barbecue

1 cuillère à soupe d'ail en poudre

2 cuillères à café de sel de mer

240 ml de vinaigre de cidre de pomme

170 g de concentré de tomate

### Instructions

1. Placer le porc, les épices et le vinaigre dans la cuve. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
2. Sélectionner **PRESSURE** et régler sur **HIGH**. Régler la durée de cuisson sur 35 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
3. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position **VENT**. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
4. Sélectionner **SEAR/SAUTÉ** et régler sur **MD:HI**. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
5. Ajouter le concentré de tomate et mélanger pour incorporer. Laisser le porc mijoter pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide réduise de moitié. Remuer de temps à autre à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une pince en silicone pour effiloche le porc.
6. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner **BAKE/ROAST**, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 10 minutes.
7. Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement. Servir avec de la salade de chou dans des pains à burger briochés.



## Plats principaux

# Travers de porc caramélisés style St-Louis

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 42 MINUTES

**QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**ASTUCE :** le support de rôtissage Ninja® permet de maintenir facilement les travers de porc lors de la cuisson. Accessoire vendu séparément.

### Ingrédients

30 g d'épices barbecue à badigeonner

1 cuillère à soupe de sel de mer fin

2 cuillères à soupe de sucre roux

1,5 kg de carrés de travers de porc crus, découpés en sections d'environ 4 travers

120 ml de pale ale

200 g de sauce barbecue

### Instructions

1. Dans un petit bol, incorporer les épices barbecue à badigeonner, le sel et le sucre roux. Assaisonner uniformément les travers avec le mélange d'épices.
2. Verser la bière dans la cuve. Placer les travers dans le panier Cook & Crisp™ et le panier dans la cuve. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
3. Sélectionner **PRESSURE** et régler sur **HIGH**. Régler la durée de cuisson sur 19 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
4. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position **VENT**. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
5. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner **AIR CRISP**, régler la température sur 200 °C et la durée de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
6. Au bout de 10 minutes, ouvrir le couvercle de rôtissage et badigeonner généreusement les travers de sauce barbecue. Refermer le couvercle et continuer la cuisson pendant 5 minutes de plus.
7. La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 85 °C. Les travers sont alors prêts à être servis.



## Plats principaux

# Poulet teriyaki, brocoli et riz TenderCrisp® 101

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 32 MINUTES

**QUANTITÉ :** 2 PORTIONS

RECETTE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

### Ingrédients

200 g de riz blanc à grain long, rincé

225 ml de bouillon de poulet

100 g de légumes variés surgelés

1 cuillère à café de sel de mer fin, à ajouter séparément

2 cuillères à café de poivre noir moulu, à ajouter séparément

2 blancs de poulet crus et frais, sans peau ni os (env. 200 g chacun)

½ tête de brocoli, coupée en fleurettes de 5 cm

1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

120 ml de sauce teriyaki

### Instructions

1. Dans la cuve, placer le riz, le bouillon de poulet, les légumes surgelés, ½ cuillère à café de sel et 1 cuillère à café de poivre. Mélanger pour incorporer.
2. Placer les blancs de poulet sur la grille réversible, en veillant à ce qu'elle soit en position haute. Placer la grille dans la cuve, au-dessus du mélange de riz.
3. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 2 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
4. Pendant la cuisson du poulet et du riz, mélanger dans un saladier le brocoli avec l'huile d'olive et le reste de sel et de poivre.
5. Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 10 minutes. Au bout de 10 minutes, relâcher rapidement la pression restante en tournant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
6. Badigeonner généreusement le dessus des blancs de poulet avec la sauce teriyaki. Ajouter le brocoli sur la grille, autour du poulet.
7. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner GRILL et régler la durée de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
8. Au bout de 8 minutes, vérifier si le contenu a le rendu souhaité. La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 74 °C. Servir le poulet avec le riz et le brocoli.





## Plats principaux

# Pain de viande style tex-mex

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **CUISSON :** 30 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 À 8 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

Veuillez noter que le moule à cake Ninja® est vendu séparément.

### Ingrédients

450 g de bœuf haché  
1 œuf de taille moyenne  
1 poivron rouge, coupé en dés  
½ piment jalapeño, épépiné et coupé en dés  
1 petit oignon, pelé et coupé en dés  
3 tortillas de maïs, grossièrement hachées  
1 cuillère à soupe d'ail en poudre  
2 cuillères à café de cumin moulu  
2 cuillères à café de piment en poudre  
1 cuillère à café de poivre de Cayenne  
2 cuillères à café de sel de mer  
15 g de feuilles de coriandre fraîche  
4 cuillères à soupe de sauce barbecue, à ajouter séparément  
250 ml d'eau  
50 g de chips tortillas, émiettées

### Instructions

1. Dans un grand saladier, incorporer le bœuf, l'œuf, le poivron, le piment, l'oignon, les tortillas, les épices, la coriandre et 2 cuillères à soupe de sauce barbecue.
2. Placer le mélange de viande dans le moule à cake Ninja (de 450 g) et couvrir hermétiquement avec une feuille d'aluminium.
3. Verser l'eau dans la cuve de cuisson. Placer le moule à cake sur la grille réversible, en veillant à ce qu'elle soit en position basse. Placer la grille avec le moule dans la cuve. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
4. Sélectionner PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
5. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
6. Enlever avec précaution la feuille d'aluminium du moule à cake. Refermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner BAKE/ROAST, régler la température à 180 °C et la durée de cuisson à 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
7. Pendant la cuisson du pain de viande, incorporer dans un bol les chips de maïs émiettées avec les 2 cuillères à soupe de sauce barbecue restantes.
8. Au bout de 7 minutes, ouvrir le couvercle et recouvrir le pain de viande avec le mélange de chips tortillas. Fermer le couvercle pour continuer la cuisson.
9. Lorsque la cuisson est terminée, retirer le pain de viande de la cuve et laisser refroidir 10 minutes avant de servir.



## Plats principaux

# Nachos au poulet renversés

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 25 À 30 MINUTES | **QUANTITÉ :** 8 PORTIONS

RECETTE NIVEAU AVANCÉ ●●●

### Ingrédients

4 blancs de poulet crus surgelés, sans peau (env. 220 à 340 g chacun)

1 bocal de red salsa (salsa mexicaine) de 450 g

435 g de frijoles refritos (haricots frits) en boîte

1 cuillère à soupe de sel de mer

2 cuillères à soupe d'assaisonnement pour tacos

110 g de chips tortillas, à ajouter séparément

340 g de fromage râpé, à ajouter séparément

### Garnitures

Guacamole

Sour cream (crème aigre)

Oignons nouveaux, émincés

### Instructions

1. Placer le poulet surgelé et la salsa dans la cuve. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
2. Sélectionner **PRESSURE** et régler sur **HIGH**. Régler la durée de cuisson sur 12 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
3. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position **VENT**. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
4. À l'aide d'ustensiles en silicone, effiloche le poulet dans la cuve. Ajouter les frijoles refritos, le sel et l'assaisonnement pour tacos. Bien mélanger pour incorporer.
5. Disposer uniformément la moitié des chips tortillas au-dessus du mélange de poulet, puis recouvrir les chips avec la moitié du fromage. Faire une seconde couche avec le reste des chips tortillas, recouverte du fromage restant.
6. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner **AIR CRISP**, régler la température sur 180 °C et la durée de cuisson sur 5 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson. Rajouter du temps de cuisson pour plus de croustillant.
7. Lorsque la cuisson est terminée, mettre du guacamole, de la sour cream (crème aigre) et des oignons nouveaux sur le dessus, avant de servir.





# Desserts

**Desserts**

## Desserts

# Crumble aux pommes

**PRÉPARATION** : 15 MINUTES | **CUISSON** : 19 À 23 MINUTES | **QUANTITÉ** : 4 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

### Ingrédients

6 pommes Granny Smith (850 g), sans trognon, pelées et coupées en morceaux de 2 cm

1 ½ cuillère à soupe de farine de maïs

180 ml d'eau, à ajouter séparément

1 cuillère à café de jus de citron frais

3 cuillères à soupe de sucre semoule

### Garniture

75 g de farine ordinaire

50 g de flocons d'avoine

50 g de sucre roux

2 cuillères à soupe de sucre semoule

100 g de beurre doux

1 cuillère à café de cannelle moulue

¼ de cuillère à café de sel de mer fin

### Pour garnir

Crème glacée à la vanille

### Instructions

1. Placer les pommes dans le récipient multiusage (ou un plat de cuisson en céramique rond d'1 ½ litre). Dans un bol à part, incorporer la farine de maïs, 60 ml d'eau, le jus de citron et le sucre. Mélanger avec les pommes.
2. Placer le plat sur la grille réversible, en veillant à ce qu'elle soit en position basse. Recouvrir le plat d'une feuille d'aluminium. Verser 120 ml d'eau dans la cuve et ajouter la grille. Placer le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
3. Sélectionner **PRESSURE** et régler sur **HIGH**. Régler la durée de cuisson sur 8 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson.
4. Dans un bol à part, incorporer tous les ingrédients de la garniture.
5. Lorsque la cuisson est terminée, relâcher rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position **VENT**. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
6. Retirer la feuille d'aluminium et répartir uniformément la garniture sur les fruits. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner **AIR CRISP**, régler la température sur 180 °C et la durée de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour démarrer la cuisson. Cuire jusqu'à ce que le dessus soit doré et que les fruits fassent des bulles. Retourner à mi-cuisson. Si besoin, couvrir de feuille d'aluminium pour éviter de brûler. Si besoin, cuire 5 minutes de plus.
7. Lorsque la cuisson est terminée, retirer la grille avec le plat de la cuve et servir avec la crème glacée à la vanille.



## Desserts

# Popcorn au caramel au beurre salé

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 5 MINUTES | **CUISSON :** 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 1 À 6 PORTIONS

RECETTE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

Veuillez noter qu'il faudra utiliser le couvercle d'une autre cuve de cuisson, adapté à la partie supérieure de la cuve Foodi.

### Ingrédients

130 g de maïs à éclater

3 cuillères à soupe d'huile végétale

200 g de beurre coupé en cubes (du beurre végétal peut être utilisé)

200 g de cassonade blonde

2 cuillères à café de flocons de sel de mer

2 cuillères à café d'extrait de vanille

1 cuillère à café de bicarbonate de soude

### Instructions

1. Placer l'huile végétale dans la cuve, sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD:HI. Appuyer sur START/STOP et laisser chauffer l'huile pendant 2 minutes.
2. Verser le maïs à éclater dans la cuve chaude et refermer le couvercle de rôtissage.
3. Le maïs va commencer à éclater au bout d'une minute environ. Cela va continuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grain à éclater. On peut savoir que le popcorn est prêt lorsque les bruits de grains qui éclatent s'espacent de 1 à 2 secondes. Le processus va prendre entre 5 et 8 minutes.
4. Verser le popcorn dans un plat au four et laisser refroidir. Nettoyer la cuve.
5. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur MD/HI. Appuyer sur START/STOP. Faire fondre le beurre dans la cuve. Ajouter la cassonade blonde au beurre fondu et mélanger jusqu'à dissolution du sucre. Porter à ébullition le mélange de sucre et de beurre. Laisser mijoter 5 minutes sans mélanger.
6. Après avoir laissé mijoter pendant 5 minutes, ajouter l'extrait de vanille et le sel de mer. Puis ajouter le bicarbonate de soude.
7. Verser le caramel sur le popcorn et incorporer à l'aide d'une cuillère jusqu'à enrober complètement le popcorn.



## Desserts

# Lemon Drizzle cake (gâteau moelleux au citron) au chocolat noir

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 30 À 35 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 À 8

RECETTE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

Veillez noter que le récipient multiusage Ninja® est vendu séparément.

### Ingrédients

125 g de beurre mou  
125 g de sucre semoule  
2 œufs  
150 g de farine auto-levante  
1 cuillère à café de levure chimique  
1 citron, zeste  
1 cuillère à soupe de lait  
75 g de chocolat noir,  
grossièrement haché  
50 g de sucre semoule  
1 citron, jus

### Instructions

1. Fermer le couvercle de rôtissage. Préchauffer l'appareil en sélectionnant BAKE/ROAST, et régler la température à 170 °C et la durée de cuisson à 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
2. Pendant que l'appareil préchauffe, graisser un moule à gâteau de 20 cm de diamètre avec du beurre, puis couvrir le fond avec du papier cuisson.
3. Dans un grand saladier, fouetter le beurre et le sucre jusqu'à obtention d'une crème légère. Incorporer un œuf à la fois, puis la farine, la levure chimique, le zeste de citron et le lait. Ajouter le chocolat noir. Verser la pâte dans le moule avec une cuillère.
4. Une fois l'appareil préchauffé, placer la grille réversible dans la cuve de cuisson, en veillant à ce qu'elle soit en position basse. Disposer le moule à gâteau sur la grille. Fermer le couvercle de rôtissage. Sélectionner BAKE/ROAST, régler la température à 170 °C et la durée de cuisson à 35 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
5. Vérifier le gâteau au bout de 20 minutes. S'il commence à être un peu trop doré, couvrir de feuille d'aluminium. Vérifier de nouveau le gâteau au bout de 30 minutes, en utilisant un bâtonnet en bois pour vérifier qu'il est cuit. Poursuivre la cuisson si ce n'est pas le cas.
6. Lorsque le gâteau est cuit, sortir le moule de la cuve avec beaucoup de précaution. Mélanger le reste de sucre semoule avec le jus de citron et verser sur le gâteau chaud.
7. Laisser refroidir avant de déguster, bien qu'il soit aussi excellent chaud !



# NINJA<sup>®</sup>

## Foodi<sup>®</sup>

### Multicuisieur

## Les festins Foodi

### Inspiration culinaire pour le OP300 et collection pour le robot de cuisson multi-fonctions Foodi

Envie d'élaborer chaque jour de délicieux plats, accompagnements et desserts pendant un mois entier ? C'est plus que possible, grâce à cette collection exclusive de recettes officielles pour le robot de cuisson multi-fonctions Foodi.

Soupes, entrées, en-cas légers, plats principaux réconfortants, ou encore savoureuses petites douceurs... Ces succulentes recettes s'inspirent de la cuisine internationale. Rapides, simples et appétissantes. Le plus dur reste à savoir ce que vous allez cuisiner en premier !

## Vous cherchez plus de recettes ?

Pour encore plus d'inspiration, rendez-vous sur **[cookingcircle.com](https://www.cookingcircle.com)**

Cooking Circle est un espace qui réunit tous vos besoins en matière de recettes, que vous cherchiez des idées simples de plats en semaine ou d'incroyables menus pour épater vos convives.

© 2021 SharkNinja Operating LLC.

FOODI et NINJA sont des marques déposées de SharkNinja Operating LLC.

NINJA\_FOODI\_OP300\_CKBK\_2110129\_MV1\_FR-FR