



CRISTEL®
FRANCE



alto
L'autocuiseur

LIVRE DE RECETTES
RECIPES BOOK

alto

Livre de recettes

Recipes book

Rezeptebuch

Libro de recetas

Libretto ricette

**English**

30 easy recipes
for your pressure cooker made by
the Chef Laurence Guarneri
for CRISTEL.

Deutsch

30 einfache Rezepte
vom Chef Laurence Guarneri
für CRISTEL
für Ihr Schnellkochtopf

Español

30 recetas fáciles
para su olla a presión
del Chef Laurence Guarneri
para CRISTEL.

Italiano

30 ricette facili
per la sua pentola a pressione
del cuoco Laurence Guarneri
per CRISTEL.

30



RECETTES FACILES
POUR VOTRE AUTOUISEUR



du chef cuisinier Laurence GUARNERI
pour

CRISTEL®



English > 66
Deutsch > 82
Español > 98
Italiano > 114

Créé il y a quelques années au cœur de Paris, mon atelier « Astuces et tours de mains » reçoit des particuliers qui n'ont qu'une seule passion : La cuisine.

En venant chez moi, j'aide chacun à découvrir tous les secrets d'une recette salée ou sucrée ; à comprendre l'importance des gestes, des températures, des bonnes associations entre les ingrédients.

J'ai choisi la marque CRISTEL lors de la création de mon atelier. Aujourd'hui nous sommes partenaires et j'en suis fière car son savoir-faire français est respectueux des traditions tout en étant toujours tourné vers l'innovation. Mon expérience me permet de vous offrir à travers ce livre des recettes gaies et ludiques pour chaque occasion. Amusez-vous à les réaliser, régalez votre famille et vos amis !

Laurence GUARNERI

www.astucesettoursdemains.com

Livres parus aux éditions Mango :

- ▶ *Assurez comme un chef*, 2005
- ▶ *Mon mixeur, un bonheur*, 2007
- ▶ *Ma centrifugeuse, un bonheur*, 2008

CRISTEL®

Soupes	>	6
Entrées	>	20
Poissons	>	30
Viandes	>	36
Légumes	>	48
Desserts	>	54



English

<i>Soups</i>	>	66
<i>Starters</i>	>	70
<i>Fish</i>	>	73
<i>Meat</i>	>	74
<i>Vegetables</i>	>	77
<i>Desserts</i>	>	79

Deutsch

<i>Suppen</i>	>	83
<i>Vorspeise</i>	>	86
<i>Fische</i>	>	89
<i>Fleische</i>	>	90
<i>Gemüse</i>	>	93
<i>Nachspeise</i>	>	95

Español

<i>Sopas</i>	>	99
<i>Entradas</i>	>	102
<i>Pescados</i>	>	105
<i>Carne</i>	>	106
<i>Verduras</i>	>	109
<i>Postres</i>	>	111

Italiano

<i>Zuppa</i>	>	115
<i>Prima portata</i>	>	118
<i>Pesce</i>	>	121
<i>Carne</i>	>	123
<i>Legumi</i>	>	125
<i>Dolci</i>	>	127



Crème de petits pois

préparation > 30 min / 10 min pour des petits pois surgelés | cuisson > 5 min / 7 min pour des petits pois surgelés | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 1,5 kg de petits pois avec leur cosse
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ 1 oignon moyen
- ✓ 5 dl d'eau
- ✓ 1 cuillère à soupe de bouillon de volaille
- ✓ 1 cuillère à café de gros sel
- ✓ 2 dl de crème liquide
- ✓ 12 feuilles de menthe

Variante :

Vous pouvez faire cette recette avec des fèves fraîches ou surgelées.

Cette soupe peut se servir chaude ou froide.

En accompagnement vous pouvez ne pas mettre la menthe mais ajouter des rondelles de chorizo poêlées au moment de servir, laissez alors les petits pois nature.

Pour avoir une soupe très onctueuse, remplacez la crème par de la « Vache qui rit », inversement si vous êtes au régime vous pouvez utiliser de la crème allégée.

Épluchez les petits pois.

Faites fondre le beurre dans l'autocuiseur, ajoutez l'oignon ciselé, les petits pois. Faites-les revenir à feu doux 3 minutes.

Ajoutez l'eau, le bouillon de volaille, le gros sel.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Mixez les petits pois, les feuilles de menthe, ajoutez la crème. Filtrez.

Poivrez.

Astuce

► *Vous pouvez utiliser des petits pois surgelés pour gagner du temps. Ne les décongelez pas mais cuisez-les directement.*

► *Pour garder vos petits pois très verts, passez-les sous l'eau glacée dès qu'ils sont cuits en réservant le bouillon de cuisson. C'est le seul moyen de les garder très verts.*





Soupe de légumes

préparation > 10 min | cuisson > 12 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 500 g de carottes
- ✓ 2 blancs de poireaux
- ✓ 1 petite branche de céleri
- ✓ 2 pommes de terre à chair ferme
- ✓ 2 navets
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 litre d'eau
- ✓ 1 bouquet garni
- ✓ 2 cuillères à café de gros sel

Variante :

Vous pouvez remplacer le sel par 1 cuillère à soupe de bouillon de volaille en poudre qui donnera un goût différent à votre soupe.

Épluchez vos légumes et coupez-les en petits morceaux.
Ajoutez le bouquet garni qui donne un goût délicieux à votre bouillon.
Mettez le tout dans l'autocuiseur, ajoutez l'eau, le sel.
Fermez le couvercle, mettez en pression.

Astuce

- ▶ *Si vous aimez boire le bouillon mettez 1,5 litre d'eau au départ.*
- ▶ *Si vous préférez avoir un velouté, mixez vos légumes seuls pour obtenir une purée lisse avant d'ajouter le bouillon de cuisson.
Dans ce cas-là il est préférable de cuire des pommes de terre à purée type bintje.*



Soupe de tomates

préparation > 10 min | cuisson > 5 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 1 kg de tomates mûres
- ✓ 3 dl d'eau
- ✓ 1 cuillère à soupe de miel liquide
- ✓ 1 cuillère à café de gros sel
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 6 gouttes de tabasco
- ✓ quelques feuilles de basilic

Variante :

Si vous souhaitez cette crème plus douce et plus veloutée, ajoutez de la crème liquide à la place du bouillon de cuisson jusqu'à la bonne consistance, soit environ 2 dl.

Pour faire un gaspacho, ajoutez au moment de mixer les tomates, ½ concombre et ½ poivron rouge. Mixez avec 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique. Filtrez. Coupez le reste des légumes en petits dés pour les servir avec le gaspacho et des croûtons frits.

Lavez les tomates, coupez-les en 4 et mettez-les telles quelles dans l'autocuiseur. Ajoutez l'eau, le miel, le gros sel, l'ail. Fermez le couvercle. Mettez en pression. Mixez puis filtrez dans un presse-purée ou un chinois. Il faut enlever la peau et les pépins. Ajoutez le tabasco. Servir avec des feuilles de basilic ciselées.

Astuce

- ▶ Cette crème de tomates est exquise froide.
- ▶ Vous pouvez mettre des feuilles de basilic avec de l'eau à congeler dans un bac à glaçons. Ajoutez-les à la soupe au moment de servir, l'été c'est très rafraîchissant.





Soupe exotique

préparation > 15 min | cuisson > 5 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 300 g de blancs de poulet
- ✓ 200 g de champignons blancs
- ✓ 3 dl d'eau
- ✓ 1 cuillère à soupe de bouillon de volaille en poudre
- ✓ 4 dl de lait de coco nature
- ✓ 1 noix de gingembre
- ✓ 2 tiges de citronnelle
- ✓ 1 citron vert
- ✓ 1 cuillère à soupe de sauce soja
- ✓ 1 pointe de purée de piment ou 6 gouttes de tabasco
- ✓ quelques feuilles de coriandre

Variante :

Vous pouvez remplacer les blancs de poulet par des crevettes décortiquées et cuites. Vous les ajouterez dans la soupe 2 minutes avant de servir.

Épluchez les champignons blancs et coupez-les en lamelles.
Épluchez une noix de gingembre et râpez-la.
Enlevez la première écorce des tiges de citronnelle, râpez le bulbe.
Zestez le citron vert et pressez le jus. Réservez les zestes.
Coupez les blancs de poulet en dés.
Mettez dans l'autocuiseur tous ces ingrédients avec l'eau, le bouillon de volaille, le lait de coco, la sauce soja.
Fermez le couvercle. Mettez en pression.
Ajoutez pour servir les zestes de citron vert et quelques feuilles de coriandre.

Astuce

- ▶ *Si vous ne trouvez pas de gingembre frais, vous pouvez utiliser du gingembre en poudre.*
- ▶ *Vous pouvez remplacer la citronnelle par un jus de citron vert en plus.*



Velouté de carottes au cumin

préparation > 10 min | cuisson > 10 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 12 carottes
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ 1,5 litre d'eau
- ✓ 1 cuillère à soupe de bouillon de légumes en poudre
- ✓ 1 cuillère à café de gros sel
- ✓ 2 dl de crème liquide
- ✓ 4 pincées de cumin moulu
- ✓ quelques brins de ciboulette
- ✓ poivre du moulin

Variante :

Vous pouvez réaliser la même recette avec des panais, légume peu utilisé en France et pourtant très fin en goût.

Si vous souhaitez raffiner cette recette, poêlez dans un peu de beurre 4 coquilles Saint-Jacques, escalopez-les et disposez quelques lamelles au-dessus de chaque assiette.

Pour un goût étonnant mixez avec les rondelles de carottes 2 coraux des coquilles Saint-Jacques.

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles.

Dans une casserole, faites fondre le beurre.

Ajoutez les rondelles de carottes, faites-les revenir quelques minutes sans coloration avant d'ajouter l'eau, le bouillon et le sel.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Mixez les carottes puis ajoutez progressivement le bouillon de cuisson.

Terminez par l'ajout de crème. Vérifiez l'assaisonnement.

Servez avec une pincée de cumin en poudre, de la ciboulette ciselée sur chaque assiette. Poivrez au dernier moment.

Astuce

► *Cette recette est délicieuse chaude ou froide.*

Dans ce dernier cas il faudra ajouter un peu plus de liquide de cuisson car le velouté épaissit en refroidissant.



Velouté de champignons

préparation > 10 min | cuisson > 7 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 500 g de champignons blancs ou champignons de Paris
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ ½ litre d'eau
- ✓ 1 cuillère à soupe de bouillon de volaille
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 cuillère à café de gros sel
- ✓ 2 jaunes d'œufs
- ✓ 2 dl de crème
- ✓ quelques brins de persil
- ✓ poivre du moulin

Variante :

Vous pouvez remplacer les champignons blancs par des cèpes. Le procédé de cuisson sera le même.

Vous pouvez remplacer les brins de persil par des croûtons à l'ail, ce qui donne un contraste très agréable, ou garder quelques champignons que vous coupez en lamelles. Faites-les alors sauter vivement dans un peu de beurre.

Disposez-les au centre de vos assiettes.

Épluchez les champignons, coupez le bout des pieds.

Lavez-les rapidement dans une eau vinaigrée, coupez-les en 4.

Faites fondre le beurre dans la cocotte, ajoutez les champignons, faites-les suer 2 minutes, ajoutez l'eau, le bouillon de volaille, l'ail, le gros sel.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Pendant la cuisson, mélangez dans un bol les jaunes d'œufs et la crème.

Mixez les champignons, ajoutez le bouillon de cuisson, terminez par le mélange jaunes d'œufs/crème.

Reversez dans la casserole, remontez en température sans faire bouillir.

Servez avec un peu de persil haché. Poivrez.

Astuce

► Les champignons surgelés peuvent être utilisés pour gagner du temps.

► Les jaunes d'œufs dans une soupe ou une sauce ne doivent jamais bouillir, vous risquez alors d'avoir de gros grumeaux, le jaune d'œuf est devenu de l'œuf dur !



Velouté de potimarron

préparation > 15 min | cuisson > 12 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 1 potimarron de 2 kg environ
- ✓ 1 blanc de poireau
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ 5 dl d'eau
- ✓ 1 cuillère à soupe de bouillon de volaille en poudre
- ✓ 1 cuillère à café de gros sel
- ✓ 1 pincée de muscade
- ✓ 2 dl de crème
- ✓ poivre du moulin
- ✓ 80 g de fromage « Fourme d'Ambert »

Variante :

Vous pouvez remplacer le potimarron par de la citrouille.

Mettez alors seulement 3 dl d'eau dans l'autocuiseur.

Les ravioles de Royant du Dauphiné accompagnent aussi très bien ce velouté. Faites-les cuire à part et disposez-les au centre de la soupe au dernier moment. Pour un menu raffiné, vous pouvez disposer des lamelles de foie gras sur le velouté mais uniquement sur le velouté de potimarron.

Épluchez le potimarron, coupez-le en cubes, jetez les pépins.

Ciselez le blanc de poireau.

Faites fondre le beurre. À feu moyen ajoutez le poireau, faites-le fondre 3 minutes, ajoutez les morceaux de potimarron.

Ajoutez l'eau, le bouillon de volaille, le gros sel, la noix de muscade.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Mixez le potimarron, ajoutez la crème. Poivrez.

Servez avec le fromage réparti sur chaque assiette. Celui-ci va fondre avec la chaleur du velouté.

Astuce

► *La peau des potimarrons est très dure. L'astuce est de le mettre tel quel dans un four à 150° pendant 30 minutes. Laissez-le refroidir. La peau s'épluchera toute seule quand vous voudrez faire votre soupe.*



Artichauts et leurs sauces mousseline aux fines herbes

préparation > artichaut : 2 min / sauce : 10 min | cuisson > 20 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 4 artichauts

Sauce aux fines herbes :

- ✓ 250 g de fromage blanc lisse à 40 %
- ✓ ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- ✓ 1 cuillère à café de sel
- ✓ quelques tours de moulin à poivre
- ✓ 3 cuillères à soupe de fines herbes hachées (cerfeuil, persil, estragon)
- ✓ 125 g de crème fouettée
- ✓ sel

Sauce curry :

- ✓ 2 yaourts crème nature
- ✓ ½ cuillère à moka de pâte de curry
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 pincée de sel

Sauce mousseline à la ciboulette :

- ✓ 1 œuf
- ✓ 1 petite cuillère à soupe de moutarde
- ✓ 2 dl d'huile d'arachide
- ✓ sel
- ✓ quelques brins de ciboulette

Variante :

Pour une entrée raffinée, vous pouvez remplacer les poireaux par des asperges vertes ou blanches cuites 6 minutes.

Mettez les artichauts dans le panier de l'autocuiseur avec un verre d'eau. Fermez le couvercle. Mettez en pression. Laissez refroidir avant de les déguster.

La sauce aux fines herbes se réalise en mélangeant tous les ingrédients dans l'ordre cité.

Pour la sauce au curry, mélangez tous les ingrédients. Si vous n'avez pas de pâte de curry, utilisez ½ cuillère à café de curry en poudre.

Sauce mousseline à la ciboulette : faites une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde, l'huile. Montez le blanc d'œuf en neige, mélangez-le à la mayonnaise. Ajoutez la ciboulette ciselée. Poivrez.

Astuce

▶ Coupez les artichauts à ras des feuilles pour les raccourcir, ils prennent ainsi moins de volume dans l'autocuiseur.

▶ N'oubliez pas de casser la queue avant de les cuire pour enlever le maximum de fibres qui se trouvent dans le cœur d'artichaut.

▶ Toutes ces sauces peuvent se confectionner plusieurs heures à l'avance, il suffit de les garder au froid.



Flan aux asperges et sa sauce à l'orange

préparation > 15 min | 1^{ère} cuisson > 6 min / 2^e cuisson > 8 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 200 g d'asperges vertes
- ✓ 2 œufs + 1 jaune
- ✓ 50 g de blanc de volaille cru
- ✓ 1,3 dl de crème fleurette
- ✓ pluches de cerfeuil
- ✓ sel, poivre

Sauce à l'orange :

- ✓ 1 jus d'orange
- ✓ 80 g de beurre
- ✓ sel, poivre

Décor :

- ✓ pointes d'asperges coupées à 5 cm de long



Variante :

Vous pouvez garder les mêmes proportions en remplaçant les asperges par des fèves, mais il faut enlever la peau ou utiliser des fèves surgelées sans peau. Le poireau se marie aussi très bien avec la sauce à l'orange.

Épluchez les excroissances (écussons) des asperges mais laissez le vert sur les tiges. Coupez les extrémités. Posez les asperges dans le panier de l'autocuiseur. Ajoutez un verre d'eau au fond.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Réservez quelques pointes pour le décor.

Dans un robot, mixez les asperges égouttées et séchées, ajoutez les œufs, le jaune d'œuf et le blanc de volaille. Incorporez la crème, salez et poivrez. Mixez jusqu'à la consistance d'une crème lisse et onctueuse.

Beurrez un ou plusieurs ramequins suivant la présentation que vous choisirez. Posez un papier sulfurisé au fond. Versez la préparation.

Couvrez chaque ramequin d'un papier film tendu. Posez les ramequins dans le panier.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Pendant le temps de cuisson, faites bouillir le jus d'orange en le réduisant au sirop, ajoutez au fouet le beurre froid coupé en petits morceaux pour faire une crème onctueuse. Salez, poivrez. Gardez la sauce tiède.

Laissez refroidir quelques minutes les flans. Démoulez chaque flan en passant un couteau tout autour, retournez-le dans une assiette.

Servez avec du beurre d'orange tout autour, quelques pointes d'asperges et pelures de cerfeuil.

Astuce

- ▶ *Rafraîchissez les asperges dans une eau glacée dès qu'elles sont cuites, elles resteront très vertes mais surtout ne les surcuisez pas !*
- ▶ *L'utilisation d'asperges surgelées est possible hors saison, cuisez-les sans les décongeler.*
- ▶ *Vous pouvez faire toute la préparation la veille, la réserver au froid, et mettre à cuire les ramequins le jour de votre repas.*



Poireaux vinaigrette

préparation > 5 min | cuisson > 6 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 8 poireaux
- ✓ 1 dl d'huile d'olive
- ✓ 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- ✓ sel, poivre
- ✓ 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne

Variante :

Vous pouvez faire cette recette avec des asperges blanches ou vertes après les avoir épluchées. Le temps de cuisson sera alors de 4 minutes. Le chou-fleur, si vous le cuisez 2 minutes, peut aussi se servir en vinaigrette. Quelques grains de coriandre écrasés ajoutés à la vinaigrette donnent un goût très agréable.

Nettoyez les poireaux, raccourcissez l'extrémité verte et souvent trop dure. Posez-les dans le panier avec un verre d'eau. Fermez le couvercle. Mettez en pression. Laissez tiédir. Égouttez. Dans un bol, versez le vinaigre, le sel, mélangez. Ajoutez la moutarde, l'huile, le poivre. Versez sur les poireaux égouttés.

Astuce

- ▶ Cette technique pour faire vinaigrette permet au sel de fondre, ce qu'il ne peut faire dans l'huile.
- ▶ Pour nettoyer facilement vos poireaux, fendez-les à quelques centimètres de la base 2 ou 3 fois en les tournant sur eux-mêmes, vous obtiendrez une sorte de balai qui se tient et qui se lave très facilement !
- ▶ Si vous trouvez de petits poireaux de printemps c'est vraiment là que cette recette est la meilleure.





Poivrons confits à l'huile d'olive

préparation > 15 min | cuisson > 5 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 2 poivrons rouges
- ✓ 2 poivrons jaunes
- ✓ 2 poivrons oranges
- ✓ 8 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1 pincée de cumin
- ✓ sel
- ✓ piment d'Espelette

Variante :

Vous pouvez faire la même recette avec des aubergines, coupées en éventail, en ne coupant pas la base, cuites 7 minutes, ou des courgettes coupées de la même façon cuites 4 minutes. N'épluchez pas ces 2 légumes. Si vous n'avez pas de piment d'Espelette, vous pouvez utiliser du piment de Cayenne en poudre.

Mettez les poivrons entiers dans le panier avec un verre d'eau dans l'autocuiseur.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Épluchez les poivrons quand ils sont refroidis. Jetez les pépins.

Coupez-les en lanières.

Mélanger le vinaigre balsamique, un peu de sel, l'huile d'olive, l'ail pressé, le cumin et un peu de piment d'Espelette.

Mettre au froid pour plusieurs heures avec un film dessus.



Astuce

- ▶ Pour éplucher facilement vos poivrons, mettez-les dans un sac en plastique dès leur cuisson terminée. Laissez refroidir.
- ▶ L'idéal est de faire cette recette la veille, la marinade aura le temps de parfumer les poivrons.
- ▶ Ne faites pas cette recette avec des poivrons verts car en cuisson le vert devient d'un vert jaune peu appétissant.



Terrine de poulet à l'origan

préparation > 10 min | 1^{re} cuisson > 2 min | 2^e cuisson > 15 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 300 g de blancs de poulet
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1 cuillère à soupe d'origan frais ou séché
- ✓ 20 cl de crème liquide
- ✓ 4 œufs
- ✓ 30 g de maïzena
- ✓ 80 g de parmesan râpé
- ✓ 1 boule de mozzarella
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 petites cuillères à café de sel
- ✓ quelques tours de moulin à poivre

Variante :

Mélangez 150 g de petits lardons cuits dans une poêle. Après les avoir égouttés, mélangez-les avec 150 g de cubes de jambon blanc et 100 g de gruyère râpé. Ne mettez pas l'ail. Ajoutez seulement 1 cuillère à café de sel.

Vous pouvez remplacer l'origan par de l'estragon.

Hachez l'ail.

Coupez-le poulet en dés de 1 cm.

Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive, faites revenir à feu vif le poulet 2 minutes. Réservez.

Versez la maïzena dans un saladier, délayez-la avec la crème puis ajoutez le parmesan, la mozzarella coupée en dés, l'ail et l'origan.

Cassez les œufs, mélangez-les un par un dans la préparation.

Ajoutez le poulet. Assaisonnez. Mélangez.

Beurrez une terrine, mettez un papier sulfurisé sur le fond et les grands côtés. Versez la préparation. Recouvrez d'un papier film et d'un papier alu.

Versez 5 dl d'eau dans l'autocuiseur, posez le panier. Posez la terrine au-dessus du panier. Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Laissez tiédir avant de démouler.

Coupez la terrine en tranches épaisses.

Cette terrine peut se servir tiède ou froide.

C'est un plat d'été parfait avec une salade verte et des petites pommes de terre sautées.

Astuce

▸ Vous pouvez râper vous-même un beau morceau de parmesan ou demander à votre fromager de le râper lui-même. Le parmesan en sachet est souvent très fort, il vaut mieux l'éviter.

▸ L'ajout de fromage dans cette recette va la rendre très moelleuse et crémeuse, attendez donc au moins 2 heures avant de la couper en tranches épaisses, autrement elle n'aura pas le temps de se raffermir.



Choucroute de poissons

préparation > 15 min | cuisson > 10 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 1 kg de choucroute crue
- ✓ 50 g de beurre
- ✓ 12 baies de genièvre
- ✓ 3 dl de riesling
- ✓ 1 sachet de court-bouillon
- ✓ 400 g de haddock
- ✓ 3 dl de lait
- ✓ 4 filets de bar
- ✓ 8 coquilles Saint-Jacques
- ✓ 30 cl de crème fraîche
- ✓ sel, poivre

Variante :

Vous pouvez faire cette choucroute de poisson avec du saumon, de la lotte, du cabillaud. Il faut absolument que le poisson soit à chair ferme.

Vous pouvez faire une choucroute classique en mettant des lardons à revenir dans un peu de beurre au fond de l'autocuiseur.

Ajoutez en couche la choucroute cuite avec du travers de porc, de la palette de porc, le riesling.

Les saucisses et les pommes de terre se cuisent à l'eau à part et s'ajoutent à la choucroute au moment de servir.

Faites tremper le haddock dans du lait pour le dessaler 2 heures à l'avance. Remplissez au $\frac{3}{4}$ d'eau l'autocuiseur. Portez l'eau à ébullition.

Ajoutez la choucroute, faites bouillir 5 minutes, égouttez.

Dans l'autocuiseur, faites fondre le beurre, ajoutez en plusieurs fois la choucroute en répartissant les baies de genièvre.

Versez le riesling.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Attendez 10 minutes avant d'ouvrir le couvercle après le temps de cuisson.

Pendant ce temps, faites bouillir dans une casserole 1 litre d'eau avec le sachet de court-bouillon.

Réduisez le feu au minimum, posez les morceaux de poisson, pochez-les 5 minutes, 1 minute pour les coquilles Saint-Jacques.

Faites bouillir la crème, salez, poivrez.

Égouttez les poissons, servez avec la choucroute et la crème.

Astuce

▶ *Si vous êtes pressé, vous pouvez utiliser de la choucroute cuite, réchauffée alors seulement 5 minutes dans l'autocuiseur.*

▶ *Faites cuire auparavant dans l'autocuiseur des pommes de terre dans le panier de cuisson avec un verre d'eau.*



Darnes de saumon en papillote et leur sauce gravlax

préparation > 10 min | cuisson > 5 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 4 darnes de saumon
- ✓ 1 orange
- ✓ sel, poivre
- ✓ 20 g de beurre

Sauce gravlax :

- ✓ 2 yaourts veloutés
- ✓ 100 g de crème fraîche épaisse
- ✓ 1/2 bouquet d'aneth haché
- ✓ 1 pointe de raifort
- ✓ sel, poivre

Variante :

Vous pouvez faire cette recette avec des filets de daurade ou de bar. La cuisson sera arrêtée dès la montée en pression. Ouvrez le couvercle après une minute.

Vous pouvez servir le saumon avec la salade de lentilles (recette du livre) ou des épinards à la crème. Poêlez-les à sec, égouttez-les, ajoutez de la crème, du sel, du poivre, et ½ gousse d'ail écrasée.

Beurrez 4 feuilles d'aluminium côté brillant.

Posez les darnes, salez, poivrez, zestez une orange dessus.

Refermez les papillotes. Posez-les dans le panier, ajoutez un verre d'eau au fond de l'autocuiseur.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Laissez cuire feu éteint dès la montée en pression 5 minutes.

Pendant ce temps, mélangez les yaourts, la crème, l'aneth, le raifort. Salez, poivrez.

Astuce

► *La cuisson en papillote est très facile à réaliser et permet de nombreuses recettes. Il n'y a pratiquement aucune matière grasse et les aliments gardent toute leur saveur.*



Lotte au curry et lait de coco

préparation 20 min | cuisson 8 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 12 grosses crevettes roses cuites
- ✓ 3 tomates
- ✓ 2 oignons
- ✓ 1 citron vert
- ✓ 1 grosse noix de gingembre
- ✓ ½ cuillère à café de cannelle en poudre
- ✓ 4 tronçons de lotte de 200 g chacun
- ✓ 30 g de farine
- ✓ 2 cuillères à soupe de curry de madras
- ✓ 40 cl de lait de coco non sucré
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 bouquet de coriandre
- ✓ sel, poivre du moulin

Variante :

Vous pouvez réaliser cette recette avec des blancs ou des cuisses de poulet, demandez à votre boucher de vous enlever la peau pour que la recette soit moins grasse.



Décortiquez les crevettes. Émincez les oignons. Mondez les tomates, jetez le jus et les pépins, coupez les quartiers en dés. Zestez et pressez le citron vert. Épluchez le gingembre, râpez-le grossièrement. Dans l'autocuiseur, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les oignons, le gingembre et la cannelle. Laissez rissoler 5 minutes. Assaisonnez les tronçons de lotte de sel et poivre. Farinez-les. Ajoutez-les au contenu de la cocotte, saupoudrez-les de curry. Faites-les revenir 1 minute de chaque côté. Ajoutez les dés de tomates, le lait de coco. Fermez le couvercle. Mettez en pression. Arrêtez alors le feu et attendez 3 minutes avant d'ouvrir le couvercle. Incorporez les crevettes, le jus et le zeste de citron. Mélangez. Ajoutez la coriandre ciselée, vérifiez l'assaisonnement, servez aussitôt.

Astuce

► Pour fariner des ingrédients quels qu'ils soient, mettez la farine dans un sac congélation, mettez les morceaux de viande ou de poisson un par un dedans. Fermez le sac avec votre main, secouez, retirez la viande ou le poisson, il y a juste la bonne quantité de farine qui a adhéré dessus et la cuisine est impeccable !



Blanquette de veau à l'ancienne

préparation > 40 min | cuisson > 20 min | pression 2

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 1 kg d'épaule de veau dégraissée sans os
- ✓ 2 carottes
- ✓ 2 oignons
- ✓ 2 clous de girofle
- ✓ 2 blancs de poireaux
- ✓ 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 250 g de champignons de Paris
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ ½ citron
- ✓ 10 cl de crème liquide
- ✓ 2 jaunes d'œufs
- ✓ sel, gros sel, poivre du moulin
- ✓ 200 g d'oignons grelots surgelés
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ 2 cuillères à café de sucre

Variante :

Vous pouvez remplacer l'épaule de veau par une poule que vous cuisez entière dans le bouillon.

Coupez l'épaule en morceaux d'environ 70 grammes chacun. Dans l'autocuiseur, posez la viande. Recouvrez-la d'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir 4 minutes. Jetez l'eau. Égouttez la viande. Rincez l'autocuiseur. Épluchez et lavez les carottes et les blancs de poireaux. Ficelez les poireaux ensemble. Épluchez les oignons. Piquez-les chacun d'un clou de girofle. Dans l'autocuiseur, mettez la viande blanchie, les légumes, les gousses d'ail épluchées et le bouquet garni ficelé. Ajoutez 2 litres d'eau froide, salez avec une cuillère à soupe de gros sel. Fermez le couvercle. Mettez en pression. Pendant la cuisson de la viande, préparez les oignons glacés. Dans une casserole, versez 5 cl d'eau, ajoutez le beurre, le sucre et les oignons encore congelés. Faites-les cuire 10 minutes à feu vif. Quand toute l'eau est évaporée, laissez glacer les oignons, ils doivent être bien colorés. Salez poivrez, réservez sur feu très doux quand ils sont prêts. Épluchez et lavez les champignons de Paris. Coupez-les en quartiers. Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez les champignons, faites-les revenir à feu vif 1 minute. Versez dessus quelques gouttes de jus de citron, assaisonnez et mouillez à hauteur avec de l'eau bouillante. Laissez cuire à petits frémissements pendant 10 minutes. Réservez. Retirez de l'autocuiseur la viande et les légumes. Dans une casserole, faites bouillir 3 louches de bouillon de cuisson avec la crème. Hors du feu, versez ce bouillon dans un bol sur les jaunes d'œufs, mélangez avec un fouet, remettez dans la casserole, faites chauffer le tout 1 minute à feu très doux. La sauce ne doit absolument pas bouillir. Salez, poivrez. Servez la viande avec cette sauce, les champignons égouttés, les oignons grelots et les légumes de cuisson du bouillon.

Astuce

- ▶ Vous pouvez ajouter dans le bouillon de cuisson de la viande une gousse de vanille qui donne un goût insolite à votre sauce.
- ▶ Vous pouvez tout préparer à l'avance et mettre à réchauffer au dernier moment vos champignons, vos oignons grelots et votre sauce. Remettez alors à chauffer 2 minutes la viande en pression dans l'autocuiseur.



Chili con carne à ma façon

préparation > 20 min | 1^{re} cuisson > 25 min / 2^e cuisson > 20 min / 3^e cuisson > 5 min | pression 2

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 250 g de haricots rouges
- ✓ 1,5 kg de steak haché
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 oignons hachés
- ✓ 4 gousses d'ail hachées
- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 cuillère à soupe de cumin
- ✓ 1 cuillère à soupe d'origan
- ✓ 1 boîte de pulpe de tomates
- ✓ 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- ✓ 1 cuillère à soupe de sucre
- ✓ 1/2 litre de bouillon de bœuf
- ✓ 1 cuillère à moka de purée de piment
- ✓ 1 cuillère à café de sel
- ✓ 1 pot de crème épaisse
- ✓ 1 bouquet de persil
- ✓ 2 poivrons rouges
- ✓ 1 poivron jaune
- ✓ cheddar râpé
- ✓ tortillas

Variante :

Vous pouvez faire cette recette avec de l'épaule d'agneau haché à la place du bœuf. Attention à la purée de piment (en vente au rayon asiatique dans les grandes surfaces), il vaut mieux en rajouter si cela n'est pas assez épicé plutôt que d'en mettre trop !

La veille faites tremper les haricots rouges dans de l'eau froide. Rincez-les, couvrez-les d'eau dans l'autocuiseur. Ne mettez pas de sel. Fermez le couvercle. Mettez en pression. Réservez les haricots cuits. Faites chauffer l'huile dans l'autocuiseur. Faites cuire la viande hachée en plusieurs fois pour la faire griller. Réservez au fur et à mesure dans un plat. Remettez un peu d'huile d'olive si nécessaire. Ajoutez les oignons ciselés, les carottes coupées en dés, le cumin, l'origan. Faites cuire 5 minutes à feu moyen. Ajoutez le bouillon, le concentré de tomates, l'ail, la boîte de tomates, la purée de piment, le sucre, le sel. Fermez le couvercle, mettez en pression. Faites revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive les lamelles de poivrons. Ajoutez-les dans l'autocuiseur avec les haricots rouges et faites cuire encore 5 minutes. Au moment de servir, ajoutez 2 cuillères à soupe de crème, du persil haché, mélangez. Vérifiez l'assaisonnement. Servez le chili con carne avec le reste de crème fraîche, des tortillas chaudes, du cheddar râpé.

Astuce

- ▶ Si vous êtes pressé vous pouvez acheter des haricots rouges en boîte, la cuisson de la recette ne vous prendra alors que 25 minutes.
- ▶ Cette recette mexicaine à ma façon est moins grasse que l'originale, achetez du steak haché à 5 % de matière grasse, c'est suffisant.
- ▶ Pour que la viande soit bonne, elle doit être bien grillée au départ, pour cela mettez peu de viande à la fois dans l'autocuiseur, autrement elle va rendre de l'eau et bouillir.
- ▶ Faites cette recette la veille de la déguster, elle sera meilleure. Réchauffez-la à feu doux le lendemain dans l'autocuiseur au minimum de sa puissance pendant 5 minutes, couvercle fermé.



Navarin d'agneau et ses légumes de printemps

préparation > 30 min | cuisson > 20 min | pression 2

Pour 4 personnes

Ingrédients :

✓ 8 morceaux d'épaule d'agneau de 100 g chacun

✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

✓ 2 gros oignons, 2 gousses d'ail

✓ 30 g de farine

✓ 1/2 cuillère à soupe de fond de veau

✓ 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)

✓ 1 cuillère à soupe de concentré de tomates

tomates

✓ 1 cuillère à café de sucre

✓ 1 cuillère à café de gros sel

✓ poivre du moulin

Garniture printanière :

✓ 100 g de petits pois écossés

✓ 100 g de haricots verts épluchés

✓ 125 g de petits oignons grelots surgelés

✓ 250 g de carottes en botte

✓ 250 g de navets en botte

✓ 300 g de pommes de terre nouvelles moyennes

moyennes

✓ 30 g de beurre

✓ 1 botte de persil haché

Variante :

Vous pouvez faire cette recette avec une épaule de veau en cuisant avec une pression 1. Si vous êtes plus nombreux que 4 personnes faites plutôt la recette avec un gigot d'agneau coupé en morceaux.

Assaisonnez la viande de sel et poivre. Mettez à chauffer l'huile d'olive dans l'autocuiseur. Saisissez vivement les morceaux d'agneau.

Pendant ce temps, ciselez les oignons, écrasez les gousses d'ail, préparez un bouquet garni.

Sortez les morceaux d'agneau, égouttez l'huile, faites suer les oignons sans coloration à feu moyen.

Remettez la viande, saupoudrez-la de farine. Remuez les morceaux afin de les enrober. Mouillez avec 3 dl d'eau, ajouter le fond de veau, l'ail écrasé, le bouquet garni, le concentré de tomates, le sucre, un peu de gros sel, du poivre du moulin.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Préparation de la garniture :

Blanchissez dans de l'eau bouillante salée les petits pois d'une part, puis les haricots verts, rafraîchissez-les sous l'eau froide.

Mettez les oignons grelots, les carottes et les navets à cuire dans le mélange suivant : 20 g de beurre, 20 g de sucre, 1 dl d'eau. Quand toute l'eau a disparu, les légumes vont glacer, c'est-à-dire devenir très brillants. Blanchissez en démarrant à l'eau froide les pommes de terre épluchées pendant 3 minutes à feu vif. Égouttez-les. Finissez leur cuisson dans le navarin, 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Réchauffez à la vapeur quelques minutes les petits pois et les haricots verts.

Servez le navarin entouré de ses légumes avec du persil haché.

Astuce

▶ Pour que les légumes verts restent bien verts il faut les cuire à part et les ajouter à la recette pour terminer.

▶ Quand vous mettez de la farine pour enrober de la viande dans une recette, cette action s'appelle « singer », elle permet à la sauce de devenir ensuite très onctueuse avec du liant.



Osso bucco à la milanaise et sa gremolata

préparation > 20 min | cuisson > 30 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 6 rouelles de jarret de veau
- ✓ 50 g de farine
- ✓ 1 botte de carottes
- ✓ 1 gros oignon, 2 gousses d'ail
- ✓ 1 branche de céleri
- ✓ 1 bouquet garni (thym, romarin, laurier)
- ✓ 25 cl de vin blanc
- ✓ 1 cuillère à soupe de fond de veau en poudre
- ✓ 4 dl de coulis de tomate
- ✓ 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- ✓ 1 cuillère à soupe de sucre
- ✓ 1 orange
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Gremolata :

- ✓ 1 citron
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ huile d'olive, sel, poivre

Variante :

Vous pouvez faire cette recette avec un poulet coupé en morceaux ou des cuisses de poulet coupées en deux. Il est préférable de demander à votre boucher d'enlever la peau pour que la recette soit moins grasse. Vous pouvez accompagner cette recette de pâtes liquine, de spaghettis ou encore de riz blanc.

Coupez les carottes, les oignons, le céleri en dés.

Ficelez le bouquet garni, épluchez les gousses d'ail.

Faites chauffer dans l'autocuiseur un peu d'huile d'olive, faites revenir les légumes sans les colorer.

Pendant ce temps, passez les morceaux d'osso bucco dans la farine.

Sortez les légumes de l'autocuiseur, remettez un peu d'huile d'olive et faites revenir les morceaux de viande. Ajoutez le vin blanc pour déglacer les sucs. Faites réduire à sec. Remettez les légumes.

Ajoutez le bouquet garni, l'ail pressé, le coulis de tomates, le concentré de tomates, le sucre. Ajoutez de l'eau un peu en dessous de la viande et le fond de veau. Salez et poivrez. Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Pendant le dernier quart d'heure, ajoutez le zeste d'orange.

Vérifiez l'assaisonnement avant de servir.

Gremolata :

Hachez le bouquet de persil au mixeur.

Râpez finement le zeste d'un citron, pressez une gousse d'ail.

Mélangez le tout dans un bol avec de l'huile d'olive pour faire une préparation un peu souple.

Servez à côté de l'osso buco et de sa sauce.

Astuce

- ▶ *Faites ficeler par votre boucher les morceaux d'osso bucco, la viande se tiendra mieux et ne sera pas caoutchouteuse.*
- ▶ *Quand vous utilisez du concentré de tomate, mettez toujours dans toutes vos recettes du sucre, cela équilibre l'acidité de la tomate.*
- ▶ *S'il vous reste de la sauce surtout ne la jetez pas mais congelez-la pour un prochain repas. Avec des pâtes c'est un délice !*
- ▶ *Ce plat se réchauffe très bien, vous pouvez le préparer la veille.*



Petit salé aux lentilles

préparation > 15 min | 1^{re} cuisson > 20 min / 2^e cuisson > 20 min / 3^e cuisson > 5 min | pression 2

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 700 g de lentilles vertes du Puy
- ✓ 800 g d'échine de porc ½ sel
- ✓ 600 g de travers de porc ½ sel
- ✓ 1 saucisson à cuire
- ✓ 1 oignon
- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 branche de céleri
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- ✓ 1 clou de girofle

Variante :

Vous pouvez faire une salade de lentilles tiède en ne mettant pas de viande. Cuisez les lentilles comme dans la recette, mélangez-les avec la vinaigrette suivante :

- ✓ 2 jaunes d'œufs
- ✓ 1 cuillère à soupe de moutarde
- ✓ 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- ✓ 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ sel, poivre

Faites tremper les viandes 1 heure dans de l'eau froide pour les dessaler.

Rincez-les, couvrez-les d'eau froide.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Jetez l'eau de cuisson des viandes.

Rincez les lentilles. Dans l'autocuiseur, mettez les lentilles, les viandes cuites, l'oignon épluché piqué d'un clou de girofle, les carottes épluchées et coupées en rondelles, les gousses d'ail épluchées, le céleri coupé en tronçons, le bouquet garni.

Ajoutez quelques grains de poivre.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Ajoutez en dernier le saucisson piqué.

Fermez le couvercle, mettez en pression.

Enlevez le bouquet garni et l'oignon pour servir.

Astuce

► Pour éviter que les légumes secs ne durcissent, ne les salez jamais pendant leur cuisson, ils durciraient.

► Si votre eau du robinet est très calcaire, il est préférable de les cuire avec une eau neutre type Volvic.

► Pour gagner du temps si vous êtes pressé, les viandes de porc se vendent déjà cuites chez les charcutiers.

Vous pouvez alors les mettre directement en cuisson avec les lentilles.



Potée de haricots blancs aux tomates

préparation > 2 min la veille, 15 min le jour même | 1^{re} cuisson > 25 min / 2^e cuisson > 15 min | pression 2

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 250 g de haricots blancs secs
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 1 oignon coupé en 2
- ✓ 3 feuilles de laurier
- ✓ 5 branches de thym

Potée aux tomates :

- ✓ 200 g de chorizo
- ✓ 1 oignon émincé
- ✓ 2 gousses d'ail pressées
- ✓ 1 barquette de tomates cerises
- ✓ 1 pincée de sucre
- ✓ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ ½ botte de ciboulette
- ✓ sel, poivre

Variante :

Si vous avez des haricots frais, comptez 10 minutes de cuisson en moins.

Vous pouvez remplacer les feuilles de laurier par de la sarriette.

Vous pouvez réaliser une purée délicieuse avec cette même recette ou des pois cassés. Égouttez les haricots quand ils sont cuits, mixez-les ou passez-les au presse-purée, ajoutez 50 g de beurre, terminez par 2 cuillères à soupe de crème épaisse. Mélangez, assaisonnez.

Vous pouvez remplacer le chorizo par une saucisse fumée pochée et détaillée en rondelles ou par de petits croûtons de pain poêlés au beurre.

Faites tremper les haricots la veille dans un litre d'eau froide.

Rincez-les, versez-les dans l'autocuiseur, recouvrez-les d'eau froide, ajoutez la garniture aromatique, soit l'ail, l'oignon, le laurier et le thym. Surtout pas de sel !

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Réservez les haricots cuits.

Dans l'autocuiseur, posez à sec le chorizo coupé en tranches, faites-le rissoler. Ajoutez l'oignon ciselé. Quand il est translucide, ajoutez les tomates, la pincée de sucre.

Faites revenir 2 minutes, ajoutez les haricots avec l'huile d'olive, salez, poivrez. Hors du feu, ajoutez les herbes ciselées. Mélangez.

Servez aussitôt.

Astuce

▶ Ne salez pas les haricots pendant la cuisson, ils durciraient.

▶ La sarriette est une plante qui permet de digérer les légumes secs sans flatulence. Si vous en avez mettez-en toujours une branche dans votre eau de cuisson. Vous pouvez utiliser de la sarriette sèche en pot.



Risotto traditionnel

préparation > 5 min | cuisson > 5 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 1 gros oignon
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 250 g de riz arborio ou carnaroli
- ✓ 15 cl de vin blanc sec
- ✓ 2 cuillères à café de bouillon de volaille en poudre
- ✓ 1 cuillère à café de sel
- ✓ 80 g de parmesan râpé
- ✓ 40 g de beurre

Variante :

À la fin de la cuisson de votre risotto, vous pouvez remplacer le beurre par du mascarpone.

À chaque saison le risotto a ses accompagnements, voici quelques idées :

Printemps : Risotto aux asperges.

Été : risotto aux fruits de mer et au safran ou à l'encre de seiche (vendue chez votre poissonnier).

Automne : Risotto aux cèpes et au romarin.

Hiver : Risotto aux poireaux et au pecorino.

La recette reste la même, seul le parfum du bouillon change. Les ingrédients sont ajoutés lorsque le riz est cuit.

Ne lavez surtout pas le riz.

Ciselez l'oignon. Faites chauffer dans l'autocuiseur l'huile d'olive. Faites revenir 3 minutes l'oignon à feu moyen.

Ajoutez le riz, enrobez-le d'huile en le laissant chauffer 2 minutes.

Ajoutez le vin blanc, faites-le réduire totalement, il ne doit plus rester de liquide, l'acidité doit disparaître.

Ajoutez 7 dl d'eau, le bouillon de volaille et le sel. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois, détachez les grains de riz en grattant le fond de l'autocuiseur.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Ajoutez le parmesan et le beurre sans mélanger. Posez 2 minutes le couvercle sur l'autocuiseur hors du feu.

Mélangez vigoureusement, poivrez.

Servez immédiatement.

Astuce

► Le risotto doit absolument être fait avec une des 2 variétés de riz citées ci-dessus car en cuisant elles donnent un liant naturel à la recette.

► Suivant votre goût vous pourrez varier d'1 ou 2 minutes la cuisson du riz. En Italie le riz est très peu cuit et reste ferme sous la dent, nous l'aimons souvent un peu plus cuit en France.

► Vous pouvez lors d'un menu très raffiné faire un risotto aux truffes. Enfermez votre riz cru dans une boîte hermétique 48 heures avant sa cuisson avec la truffe. Il s'imprégnera du parfum de celle-ci, votre risotto sera ainsi très parfumé ! Mettez les pelures à cuire dans le bouillon et ajoutez la truffe en lamelles au moment de servir.



Tajine de légumes

préparation > 20 min | cuisson > 7 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 2 oignons
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ✓ 4 pommes de terre nouvelles
- ✓ 4 petites carottes fanes
- ✓ 1 dl d'eau
- ✓ 1 pincée de cannelle en poudre
- ✓ 1 cuillère à café de cumin en poudre
- ✓ 1 noix de gingembre frais
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 4 petites tomates
- ✓ 150 g de fèves écossées sans peau
- ✓ 4 petites courgettes
- ✓ 1 citron confit
- ✓ 1 poivron jaune
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'Argan
- ✓ 1 botte de coriandre

Variante :

L'huile d'argan est une huile marocaine qui a un goût de noisette. Si vous n'en n'avez pas, vous pouvez la remplacer par de l'huile de noisette.

Si vous n'avez pas de gingembre frais mettez une belle pincée de gingembre en poudre. Cette recette est parfaite pour les personnes végétariennes, mais elle est aussi délicieuse en accompagnement d'un gigot d'agneau !

Émincez les oignons. Pressez l'ail.

Épluchez les pommes de terre, coupez-les en hauteur.

Lavez et épluchez 1 rang sur 2 les courgettes.

Lavez et épluchez les carottes.

Coupez le citron confit en hauteur.

Épluchez et émincez le poivron.

Chauffez l'huile d'arachide et faites suer les oignons. Laissez cuire 5 minutes sans coloration.

Ajoutez les pommes de terre, les carottes coupées en hauteur, le poivron, l'ail. Salez et poivrez.

Mélangez l'eau, le cumin, la cannelle, le gingembre haché.

Versez sur les légumes.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Ouvrez le couvercle, ajoutez les tomates, les fèves, le citron, les courgettes tronçonnées. Remettez en pression 2 minutes.

Dans un plat en terre, versez les légumes cuits. Ajoutez l'huile d'Argan et de la coriandre ciselée. Mélangez le tout. Servez aussitôt.

Astuce

- ▶ *Les citrons confits au sel sont souvent forts en goût. L'astuce est de les blanchir 1 minute dans de l'eau bouillante, 2 fois de suite et de les rincer.*
- ▶ *Le poivron s'épluche très facilement avec un économe rasoir. Il faut qu'il soit bien frais avec une peau brillante. La peau se digère très mal et il est donc toujours préférable de l'éplucher.*



Terrine de légumes aux herbes

préparation > 10 min | 1^{re} cuisson > 15 min | 2^e cuisson > 15 min | pression 1 | 1 terrine de 20 cm

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 6 oignons nouveaux
- ✓ 2 poivrons (jaune, rouge)
- ✓ 3 petites courgettes
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1/2 bouquet de basilic
- ✓ 1/2 botte de cerfeuil
- ✓ quelques brins de botte de ciboulette
- ✓ 6 œufs
- ✓ 2 cuillères à café de sel
- ✓ quelques tours de moulin à poivre
- ✓ 1 pincée de muscade
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ huile d'olive au basilic
- ✓ beurre

Variante :

Vous pouvez faire cette terrine avec uniquement des courgettes (il vous en faut alors 4, avec 1 bouquet de menthe ciselée et 250 g de ricotta). Mélangez avec les œufs 2 cuillères à soupe de semoule fine.

Un coulis de tomates (20 cl) mélangé à 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, quelques gouttes de tabasco et du basilic ciselé, sera aussi délicieux en accompagnement de cette terrine.

Ciselez finement les oignons, faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive à feu moyen pendant 5 minutes.

Épluchez les poivrons à l'aide d'un économiseur. Coupez-les en cubes. Ajoutez-les aux oignons. Cuire quelques minutes.

Lavez les courgettes, essuyez-les. Coupez-les en 2 dans le sens de la hauteur puis coupez des 1/2 rondelles. Sortez le mélange oignons poivrons de la poêle, versez les courgettes, salez, et faites cuire à feu vif pendant 10 minutes.

Hachez l'ail, ciselez les herbes.

Mélangez les œufs dans un saladier un par un, ajouter les herbes, l'ail, les légumes cuits. Assaisonnez. Mélangez.

Beurrez une terrine, mettez un papier sulfurisé à l'intérieur sur le fond et les 2 grands côtés. Versez la préparation dans la terrine en laissant 1 cm libre en haut de la terrine. Recouvrez d'un film et d'un papier alu.

Versez 5 dl d'eau dans l'autocuiseur. Posez le panier. Posez la terrine au-dessus du panier. Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Laissez refroidir complètement. Mettez au froid pour 12 heures.

Servez avec un filet d'huile d'olive au basilic.

Astuce

- ▶ *Si vous cuisez auparavant vos légumes dans une poêle vous n'aurez pas d'eau qui ressortira dans votre terrine.*
- ▶ *Cette recette vous permet de cuire une terrine sans four, ce qui peut parfois être bien pratique.*
- ▶ *Pour faire une huile d'olive au basilic, mixez un bouquet de feuilles (surtout pas les tiges) avec 1 dl d'huile d'olive. Laissez macérer plusieurs heures au frais et filtrez. Si vous êtes pressé, vous pouvez trouver cette huile de basilic dans le commerce. Cette terrine est idéale pour des pique-niques !*



Clafoutis aux cerises

préparation > 10 min | cuisson > 15 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 300 g de cerises
- ✓ 50 g de farine
- ✓ 50 g de poudre d'amande
- ✓ 1 pincée de sel
- ✓ 130 g de cassonade
- ✓ 3 œufs
- ✓ 3 dl de crème liquide
- ✓ 15 g de beurre

Variante :

Si vous ne mettez pas de fruits mais simplement une gousse de vanille, vous obtiendrez un flan.

Vous pouvez parfumer ce clafoutis avec une tige de citronnelle râpée.

L'été vous pouvez remplacer les cerises par des abricots, mettez alors les oreillons dénoyautés peau au-dessus et ajoutez une cuillère d'extrait d'amande dans la pâte.

Lavez les cerises, équeutez-les.

Mélangez la farine, le sucre cassonade, la poudre d'amande, le sel.

Mélangez les œufs, ajoutez la crème.

Versez sur le premier mélange.

Mélangez le tout.

Versez 20 cl d'eau dans le fond de l'autocuiseur.

Beurrez un plat rond un peu haut qui rentre dans le panier de l'autocuiseur.

Positionnez-le dans le panier avant de le remplir.

Versez la préparation dans le plat.

Disposer les cerises dessus. Mettez une assiette retournée sur le clafoutis.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Laissez refroidir à température ambiante dans le panier.

Le clafoutis se sert à température ambiante avec un peu de sucre cassonade dessus.

Astuce

► *Le vrai clafoutis se fait avec les cerises qui ont gardé leur noyau. Le goût est meilleur mais si vous ne les supportez pas dénoyauter vos cerises, répartissez-les dans votre clafoutis le trou du noyau au-dessus, cela évitera qu'il y ait trop de jus qui s'écoule.*





Compote de pommes

préparation > 10 min | cuisson > 10 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 1 kg de pommes *Belchard, Chanteclerc, Reine des reinettes*
- ✓ 100 g de sucre
- ✓ ½ jus de citron
- ✓ 1 gousse de vanille
- ✓ 1 pincée de cannelle en poudre

Variante :

Vous pouvez faire cette compote moitié poires, moitié pommes.

L'été faites une compote d'abricots, de pêches, ou de prunes dénoyautés. Vous pouvez les parfumer avec un peu de gingembre râpé ou avec des zestes d'orange.

Vous pouvez mélanger les variétés de pommes ou n'en utiliser qu'une seule.

Lavez les pommes, enlevez le cœur avec un vide-pomme, épluchez-les, coupez-les en 4.

Mettez les quartiers de pomme dans l'autocuiseur avec le sucre, la gousse de vanille fendue et grattée, le ½ citron pressé et 5 cl d'eau. Mélangez le tout. Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Laissez refroidir. Servez à température ambiante.

Mixez votre compote si vous la souhaitez très onctueuse et lisse.

Astuce

- ▶ *Si vous voulez gagner du temps, n'épluchez pas vos pommes avant de les cuire. Passez-les après cuisson au presse-purée pour enlever la peau. Cette opération vous prendra alors seulement 2 minutes, c'est beaucoup plus rapide que l'épluchage !*





Crèmes renversées au caramel

préparation > 10 min | cuisson > 12 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 5 dl de lait
- ✓ 3 œufs
- ✓ 75 g de sucre en poudre
- ✓ 1 gousse de vanille

Caramel :

- ✓ 75 g de sucre

Variante :

À la place de la vanille, vous pouvez faire infuser une fève tonka râpée finement qui a un goût anisé et vanillé très intéressant et peu connu. Vous pouvez en acheter en faisant une recherche sur internet ou dans les épiceries très spécialisées dans la vente d'épices.

Dans une petite casserole en inox, faites fondre le sucre avec 2 cuillères à soupe d'eau jusqu'à la couleur cognac.

Versez le caramel dans 4 ramequins et répartissez-le en faisant tourner les moules dans vos mains.

Mettez en attente.

Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée.

Dans un saladier, mélangez doucement les œufs entiers avec le sucre, versez le lait dessus. Mélangez. Filtrez.

Versez cette crème dans les ramequins. Mettez un papier film sur chaque ramequin.

Posez les ramequins dans le panier.

Versez dans l'autocuiseur 2 dl d'eau, posez le panier.

Fermez le couvercle. Mettez en pression.

Laissez refroidir à température ambiante avant de mettre au froid pour plusieurs heures. Retournez les crèmes dans une assiette au moment de les servir, le caramel coulera dessus.

Ces crèmes peuvent se préparer la veille.

Astuce

▶ Ne mettez jamais de cuillère dans la casserole lorsque vous faites du caramel, il s'accrocherait dessus, remuez simplement la casserole en la faisant bouger par la manche, la couleur du caramel s'uniformisera dans la casserole.

▶ Vous pouvez éviter que le caramel ne s'accroche sur les bords pendant la cuisson en mouillant avec un pinceau trempé dans un bol d'eau les parois verticales de la casserole.

▶ Passez un petit couteau pointu autour de vos crèmes avant de les démouler.



Petits pots de crème au chocolat

préparation > 10 min | cuisson > 10 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 150 g de chocolat à 70 %
- ✓ 2 jaunes d'œufs
- ✓ 2,5 dl de lait entier
- ✓ 1,5 dl de crème liquide

Variante :

Vous pouvez remplacer le chocolat par 2 gousses de vanille ou par une cuillère à café d'extrait de café. Le lait peut aussi se parfumer avec 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger ou 1 cuillère à café de pâte de pistache.

Faites alors pour toutes ces variantes la recette avec 2 dl de lait, 3 dl de crème liquide et 3 jaunes d'œufs.

Coupez le chocolat en petits morceaux.

Portez à ébullition le lait et la crème. Versez la crème chaude sur le chocolat. Attendez une minute avant de remuer.

Versez sur les jaunes d'œufs.

Mélangez doucement et versez dans de petits pots individuels. Couvrez chaque pot d'un film étirable.

Posez dans l'autocuiseur le panier, ajoutez 2 dl d'eau.

Posez les pots dans le panier.

Fermez le couvercle. Mettez en pression. Sortez immédiatement le panier de l'autocuiseur dès le temps de cuisson terminé.

Laissez refroidir à température ambiante.

Mettez au froid pour 2 heures minimum.

Astuce

- ▶ *Quand vous souhaitez avoir une crème très lisse, il ne faut surtout pas fouetter mais mélanger vos ingrédients à la cuillère en bois. Vous n'aurez ainsi pas de mousse.*



Soupe de fruits d'automne

préparation > 10 min | cuisson > 5 min | pression 1

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 1 kg de fruits rouges (myrtilles, mûres, framboises)
- ✓ 100 g de sucre cassonade
- ✓ 1 noix de gingembre râpé

Lavez les fruits, mettez-les dans l'autocuiseur avec le sucre et 5 cl d'eau. Ajoutez le gingembre râpé; si vous n'en trouvez pas, remplacez-le par 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre. Fermez le couvercle. Mettez en pression. Versez la soupe de fruits dans un compotier, laissez refroidir avant de mettre au froid pour quelques heures.

Astuce

- Vous pouvez utiliser des fruits rouges surgelés que vous cuisez directement sans les décongeler.
- Donnez un tour de moulin à poivre au dernier moment et mélangez-le à votre soupe, le poivre révélera le goût de vos fruits d'une manière plus intense.
- Vous pouvez garder 1/3 des fruits crus que vous mélangerez à la soupe quand elle sera froide. Le contraste des fruits cuits et crus est très agréable.

Variante :

L'association 1 kg de fraises pour 3 tiges de rhubarbe coupées en morceaux fait aussi une soupe délicieuse.

Cette recette réalisée l'été avec des pêches, des brugnons, parfumés avec quelques feuilles de verveine et une gousse de vanille, est très rafraîchissante.

Vous pouvez remplacer le sucre par du sirop de violette ou de rose ou encore d'orgeat. Ils donneront à votre soupe un côté très raffiné.





Yaourts maison

préparation > 5 min | fermentation > 5 min

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 1 litre de lait cru (si possible)
- ✓ 1 flacon de ferments lactique
- ✓ 8 pots de yaourts en verre

Variante :

Vous pouvez sucrer vos yaourts avec 2 cuillères à soupe de sucre dans le lait ou ajouter de la vanille dans votre lait dès le départ avant de le filtrer.

Si vous avez envie de parfumer vos yaourts, vous pouvez ajouter des morceaux de fruits tels que des fraises, des myrtilles, des framboises.

Portez le lait à ébullition et faites-le réduire 10 minutes à petits frémissements. Laissez le lait refroidir à 50 - 55°.

Préparez le ferment lactique en suivant la notice, versez-le sur le lait qui est redescendu à la bonne température.

Remuez et versez la préparation dans les pots. Couvrez chaque pot d'un film étirable.

Posez les pots dans le panier.

Versez 3 verres d'eau chauffée à 70° au fond de l'autocuiseur.

Fermez le couvercle.

Laissez fermenter 5 heures à température ambiante.

Mettez au froid plusieurs heures vos yaourts avant de les déguster.

Astuce

► *Si vous ne trouvez pas de ferments lactiques, remplacez-les par un yaourt nature que vous délayez avec le lait à 55°.*

► *Vous pouvez épaissir vos yaourts en ajoutant 2 cuillères à soupe de lait en poudre au lait froid dès le départ.*