

Veillez à prendre connaissance des instructions Ninja® Foodi® incluses avant d'utiliser votre appareil.



NINJA® Foodi® Multicuisineur

Des recettes appétissantes et
des tableaux de cuisson pratiques pour
des possibilités infinies





Sommaire

Couvercle de cuisson sous pression	4
Couvercle TenderCrisp	4
Découvrez TenderCrisp	5
Poulet Rôti aux herbes TenderCrisp	6
Choisissez votre propre aventure TenderCrisp	7
Tableaux de cuisson	8
Plats Principaux	16
En-cas et accompagnements	24
Desserts	28

Symboles



Convient aux végétariens.

La fusion entre cuisson sous pression et rôtiissage

Vous êtes sur le point de découvrir un mode de cuisson inédit. La technologie TenderCrisp vous permet de profiter de la rapidité de la cuisson sous pression pour cuire vos ingrédients en un rien de temps, tandis que le couvercle de rôtiissage TenderCrisp révolutionnaire apporte une touche dorée et croustillante impossible à obtenir avec les autocuiseurs classiques.

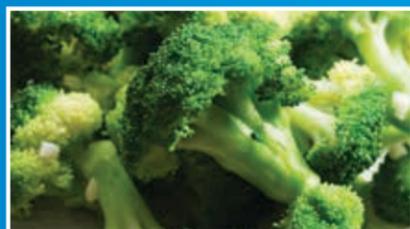
Couvercle de cuisson sous pression

Coiffé de ce couvercle, le Foodi® constitue l'autocuiseur parfait. Préparez en un tour de main des plats tendres, fondants et parfumés.



CUIRE SOUS PRESSION

La vapeur sous pression cuit rapidement à cœur et garantit un résultat tendre.



VAPEUR

La vapeur garde la texture de vos aliments et fixe leurs arômes.



MIJOTER/YAOURT

Adoptez une cuisson lente à basse température pour mijoter vos plats en sauces favoris. Créez du yaourt maison sans ingrédients artificiels ni édulcorants.



SAISIR/FAIRE SAUTER

Cinq réglages de température vous permettent de développer les saveurs en saisissant, faisant sauter, laissant mijoter vos plats, et bien plus.

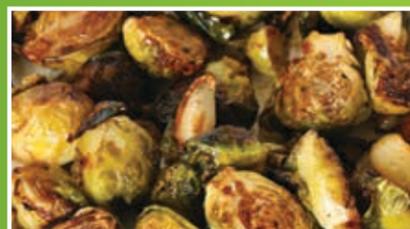
Couvercle TenderCrisp

Commencez ou terminez vos recettes en utilisant ce couvercle pour laisser circuler rapidement un air extrêmement chaud autour de vos aliments afin de les faire caraméliser et croustiller et leur donner la nuance dorée parfaite.



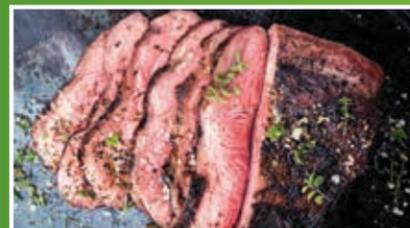
FRIRE SANS HUILE

Vous désirez obtenir une texture dorée et croustillante sans utiliser trop de graisse et d'huile ? Optez pour la friture sans huile.



CUIRE AU FOUR/RÔTIR

Ne perdez pas de temps à attendre que votre four préchauffe. Préparez beaucoup plus rapidement vos gratins et légumes rôtis.



GRILLER

Ajoutez la touche finale en fixant les arômes de vos aliments et en leur apportant coloration et croustillant.



DÉSHYDRATER

Faites évaporer l'humidité de vos fruits, légumes et viandes préférés pour créer de délicieux chips et jerky (viandes et poissons séchés).

Découvrez TenderCrisp

Commencez par la cuisson sous pression. Terminez par la méthode de rôtissage de votre choix. Voilà comment obtenir les résultats TenderCrisp.

L'avantage ? La méthode TenderCrisp est très flexible. Vous pouvez partir d'ingrédients frais ou congelés. Vous pouvez faire cuire du poulet, des légumes ou du poisson. Vous pouvez également préparer votre plat en sauce préféré. Mais avec la fonction TenderCrisp, vous terminerez toujours par une délicieuse touche croustillante.

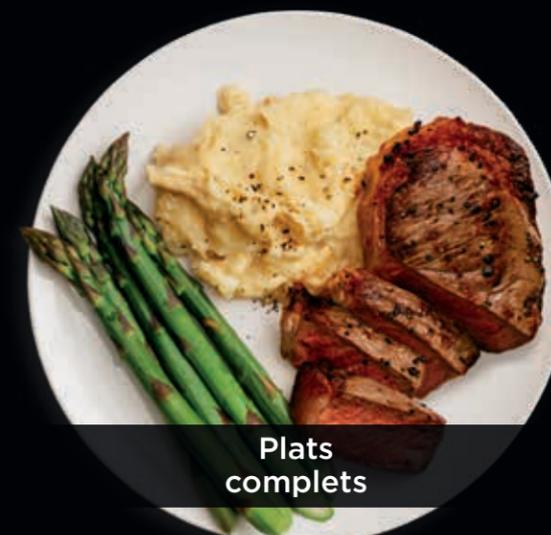
Couvercle pression



Aliments surgelés bien croustillants



Rôtis dorés



Plats complets



Gratins et one pot

Poulet rôti aux herbes TenderCrisp

PRÉP : 10 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 30-40 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **MONTÉE EN PRESSION :** ENVIRON 6 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 22 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** 5 MINUTES
FRIRE SANS HUILE : 8-18 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 poulet fermier (2,25-2,5 kg)	1 cuillère à soupe de poivre noir entier
Jus de 2 citrons (60 ml de jus de citron)	5 brins de thym frais
200 ml d'eau chaude	5 gousses d'ail, pelées, écrasées
60 ml de miel	1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 cuillère à soupe + 1 cuillère à café de sel, à ajouter séparément	2 cuillères à café de poivre noir moulu



INSTRUCTIONS



Enlever l'ensemble des abats, s'ils sont encore présents dans la cavité du poulet. Ficeler les cuisses à l'aide de ficelle de boucher.



Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, l'eau chaude, le miel et 1 cuillère à soupe de sel. Verser le mélange dans la cuve. Mettre le poivre noir entier, le thym et l'ail dans la cuve.



Placer le poulet sur la plaque Crousti installée dans la cuve.



Fermer avec le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Sélectionner **PRESSION** et régler la température sur **HIGH (HI)**. Régler la durée de cuisson sur 22 minutes. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.



Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 5 minutes. Au bout de 5 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.



Badigeonner le poulet d'huile. Assaisonner avec le sel et le poivre restants.



Fermer le couvercle TenderCrisp. Sélectionner **FRIRE SANS HUILE**, régler la température sur 200 °C et la durée de cuisson sur 8 minutes. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson. Cuire jusqu'à ce que le poulet soit parfaitement doré et croustillant, en ajoutant jusqu'à 10 minutes supplémentaires.

*Les fourchettes à viande Ninja sont vendues séparément sur le site ninjakitchen.fr.



Laisser reposer le poulet pendant 5 à 10 minutes. La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 75 °C. Enlever le poulet de la cuve à l'aide de fourchettes* à viande Ninja (ou 2 grandes fourchettes de service).

Choisissez votre propre aventure TenderCrisp

Tenté(e) par l'aventure ? Il vous suffit de choisir un ingrédient de chaque colonne afin de personnaliser votre recette et créer vos propres créations TenderCrisp.

Choisir une céréales ou un féculent et le placer dans la cuve avec le liquide	Ajouter la grille	Choisir une viande et la placer sur la grille réversible	Cuisson sous pression	Décompression	Choisir un légume, une huile et assaisonner à votre goût, puis placer sur la grille, autour de la viande	Touche finale badigeonner votre viande de la sauce ou du produit de votre choix	Griller
200 g de riz blanc avec 250 ml de bouillon	PLACER LA GRILLE RÉVERSIBLE SUR LA POSITION LA PLUS ÉLEVÉE 	500 g hauts de cuisse de poulet	POSITION HAUTE PENDANT 2 MIN. 	DÉCOMPRESSION RAPIDE ; RETIRER LE COUVERCLE AVEC PRÉCAUTION 	1 grande ou 2 petites courgettes, découpées en morceaux de 7,5 cm x 12 mm	Sauce Barbecue	FERMER LE COUVERCLE TENDERCRISP ET UTILISER LA FONCTION GRILLER PENDANT 10 MIN
200 g de quinoa avec 250 ml de bouillon		4 blancs de poulet (185-250 g chacun)			4 carottes, découpées en bâtons de 7,5 x 1,2 cm	Sauce Teriyaki	
500 g de pommes de terre en cube, avec 125 ml d'eau		2 steaks congelés (225-300 g chacun, 2,5 cm d'épaisseur)			1/2 -tête (200 g) de chou-fleur, coupé en petites fleurettes	Sauce aigre-douce	
200 g de grosse semoule de couscous avec 250 ml de bouillon						Curry en poudre	
						Herbes de Provence	
						Votre mélange d'épices préféré	

TIP Si vous voulez éviter que votre viande ne goutte de la grille réversible sur vos féculents et céréales, placez une feuille d'aluminium sous la viande afin d'obtenir un résultat impeccable.

Tableau de cuisson sous pression

CONSEIL Utiliser de l'eau chaude pour la cuisson sous pression afin que la pression monte plus vite.

REMARQUE Le délai de montée en pression varie en fonction de la quantité et de la température des ingrédients, ainsi que du niveau de pression sélectionné. Cela peut prendre jusqu'à 20 minutes.

INGRÉDIENT	POIDS	PRÉPARATION	EAU	ACCESSOIRE	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS	DÉCOMPRESSION
VOLAILLE							
Blancs de poulet	6 petits ou 4 gros (environ 1 kg)	Os retiré	250 ml	N/A	High	8-10 min.	Rapide
Blancs de poulets (congelés)	4 grands (1 kg)	Os retiré	250 ml	N/A	High	25 min.	Rapide
Cuisses de poulet	8 cuisses (2 kg)	Avec os et peau	250 ml	N/A	High	20 min.	Rapide
	8 cuisses (1 kg)	Os retiré	250 ml	N/A	High	20 min.	Rapide
VIANDE hachée							
Bœuf, porc ou dinde hachés	500 g-1 kg	Hachis (pas en steak)	250 ml	N/A	High	5 min.	Rapide
Bœuf, porc ou dinde hachés (congelés)	500 g-1 kg	Hachis congelé (pas en steaks)	250 ml	N/A	High	20-25 min.	Rapide
CÔTES							
Travers de porc	1,25 kg-1,75 kg	Coupées en tiers	250 ml	N/A	High	20 min.	Rapide
RÔTIS							
Paleron ou rôti braisé sans os	1,5 kg-2 kg	Entière	250 ml	N/A	High	60 min.	Rapide
Épaule d'agneau	1,1 kg	Entière	250 ml	N/A	High	30 min.	Rapide
Épaule de porc sans os	2 kg	Assaisonné	250 ml	N/A	High	50-60 min.	Rapide
Filet mignon de porc	2 filets (350-500 g chacun)	Assaisonné	250 ml	N/A	High	3-4 min.	Rapide
BŒUF À BRAISER							
Haut de côtes de bœuf	1 kg	Entiers	250 ml	N/A	High	25 min.	Rapide
Gigot d'agneau sans os	1,5 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	N/A	High	30 min.	Rapide
Épaule de porc sans os	1,5 kg	Coupée en morceaux de 2,5 cm	250 ml	N/A	High	30 min.	Rapide
Bœuf à braiser, à mijoter	1 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	N/A	High	25 min.	Rapide
ŒUFS DURS							
ŒUFS†	1-12 œufs	Aucun	250 ml	N/A	High	4 min.	Rapide

†Sortir immédiatement à la fin de la cuisson et plonger dans un bain glacé.

Tableau de cuisson sous pression, suite

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	INSTRUCTIONS	EAU	ACCESSOIRE	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS DE CUISSON	DÉCOMPRESSION
LÉGUMES							
Betterave	8 petites ou 4 grandes	Bien rincer, couper les extrémités ; laisser refroidir et peler après la cuisson	250 ml	N/A	High	15-20 min.	Rapide
Brocoli	1 tête (350 g)	Découper en fleurettes de 2,5-5 cm, retirer la tige	250 ml	Grille réversible en position basse	Low	1 min.	Rapide
Choux de Bruxelles	500 g	Coupés en deux	250 ml	Grille réversible en position basse	Low	1 min.	Rapide
Courge Butternut (en cubes en tant qu'accompagnement ou en salade)	630 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, épépinée	250 ml	N/A	Low	2 min.	Rapide
Courge Butternut (pour écrasé, purée ou soupe)	630 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, épépinée	250 ml	Grille réversible en position basse	High	5 min.	Rapide
Chou (braisé)	1 tête (500 g)	Coupé en deux, trognon retiré, tranché en lamelles de 1,25 cm	250 ml	N/A	Low	3 min.	Rapide
Chou (croquant)	1 tête (500 g)	Coupé en deux, trognon retiré, tranché en lamelles de 1,25 cm	250 ml	Grille réversible en position basse	Low	2 min.	Rapide
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 1,25 cm	250 ml	N/A	High	2-3 min.	Rapide
Chou-fleur	1 tête (400 g)	Découpé en fleurettes de 2,5-5 cm, sans trognon	250 ml	N/A	Low	1 min.	Rapide
Haricots verts	1 sachet (200 g)	Entiers	250 ml	Grille réversible en position basse	Low	0 min.*	Rapide
Feuilles de kale/Légumes en feuilles	1 sachet (200 g)	Tiges retirées, feuilles découpées	250 ml	N/A	Low	3 min.	Rapide
Pommes de terre pour accompagnement ou salade	1 kg	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	250 ml	N/A	High	1-2 min.	Rapide
Pommes de terre, blanches (pour purée)	1 kg	Pelées, découpées en tranches épaisses de 2,5 cm	250 ml	N/A	High	6 min.	Rapide
Pommes de terre pour purée	500 g	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	250 ml	N/A	High	1-2 min.	Rapide
Patates douces (pour purée)	500 g	Pelées, découpées en tranches épaisses de 2,5 cm	250 ml	N/A	High	6 min.	Rapide

*Le temps de mise sous pression de l'appareil suffit à cuire ces aliments.

Tableau de cuisson sous pression, suite

CONSEIL Pour des résultats optimaux, bien rincer le riz et les céréales avant la cuisson sous pression.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	EAU	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS DE CUISSON	DÉCOMPRESSION
CÉRÉALES					
Riz arborio*	200 g	750 ml	HIGH	7 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz basmati	200 g	250 ml	HIGH	2 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz complet	200 g	310 ml	HIGH	15 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Polenta*	200 g	875 ml	HIGH	4 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Farro	200 g	500 ml	HIGH	10 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz au jasmin	200 g	250 ml	HIGH	2-3 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Blé khorasan	200 g	500 ml	HIGH	30 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Millet	200 g	500 ml	HIGH	6 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Orge perlée	200 g	500 ml	HIGH	22 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Quinoa	200 g	375 ml	HIGH	2 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Quinoa, rouge	200 g	375 ml	HIGH	2 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Épeautre	200 g	625 ml	HIGH	25 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Avoine concassée*	200 g	750 ml	HIGH	11 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz à sushi	200 g	310 ml	HIGH	3 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz entier**	200 g	310 ml	HIGH	5 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz blanc, long grain	200 g	250 ml	HIGH	2 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz blanc, grain moyen	200 g	250 ml	HIGH	3 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Riz sauvage	200 g	250 ml	HIGH	22 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide

*Après la décompression, mélanger de 30 secondes à 1 minute, puis laisser reposer 5 minutes.

Tableau de cuisson sous pression, suite

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	EAU	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS DE CUISSON	DÉCOMPRESSION
LÉGUMINEUSES					
Il faut faire tremper toutes les légumineuses pendant 8 à 24 heures avant la cuisson, à l'exception des lentilles.					
Haricots noirs	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litre	LOW	5 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Dolique à œil noir	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litre	LOW	5 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots Cannellini	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litre	LOW	3 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots Borlotti	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litre	LOW	3 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Pois chiches	500 g	1,5 litre	LOW	3 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots blancs	500 g	1,5 litre	LOW	1 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Lentilles (vertes ou brunes)	200 g sèches	500 ml	LOW	5 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricot de Lima	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litre	LOW	1 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Haricots rouges	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litre	LOW	3 min.	Naturelle (10 minutes) puis Rapide

Tableau de friture sans huile



pour la plaque Crousti

CONSEIL Pour de meilleurs résultats, contrôlez régulièrement la cuisson et remuez les ingrédients fréquemment avec une pince à embouts en silicone. Retirez la nourriture immédiatement à la fin du temps de cuisson et lorsque le niveau de croustillant souhaité est atteint. Nous recommandons l'utilisation d'un thermomètre à lecture instantanée afin de contrôler la température interne des protéines.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	MÉLANGER/RETOURNER LE CONTENU DANS LA CUVE
LÉGUMES						
Asperges	1 botte (250 g)	Coupées en deux, sans tiges	2 c.à.c.	200 °C	8-10 min.	À mi-cuisson
Betterave	6 petites ou 4 grosses (environ 1 kg)	Entières	Aucun	200 °C	45-60 min.	N/A
Poivrons	4 poivrons (600 g)	Entiers	Aucun	200 °C	25-30 min.	N/A
Brocoli	1 tête (350 g)	Coupée en fleurettes de 2,5 à 5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	10-13 min.	À mi-cuisson
Choux de Bruxelles	500 g	Coupés en deux, sans trognon	1 cuillère à soupe	200 °C	15-18 min.	À mi-cuisson
Courge musquée	500 g-750 g	Coupée en morceaux de 2,5 à 5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20-25 min.	À mi-cuisson
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 1,25 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	14-16 min.	À mi-cuisson
Chou-fleur	1 tête (400 g)	Coupée en fleurettes de 2,5 à 5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	15-20 min.	À mi-cuisson
Maïs en épi	4 épis, coupés en deux	Épis entiers, retirez les feuilles	1 cuillère à soupe	200 °C	12-15 min.	À mi-cuisson
Courgette	500 g	Coupée en quartiers dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15-20 min.	À mi-cuisson
Haricots verts	1 sachet (200 g)	Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	7-10 min.	À mi-cuisson
Kale (pour croustilles)	375 g	Déchiré en morceaux, tiges retirées	Aucun	150 °C	9-12 min.	À mi-cuisson
Champignons	250 g	Rincés, coupés en quarts	1 cuillère à soupe	200 °C	7-8 min.	À mi-cuisson
Pommes de terre, blanches	750 g	Coupées en frites rustiques de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20-25 min.	À mi-cuisson
	500 g	Frites coupées à la main*, fines	1/2-3 c.à.s., huile végétale	200 °C	20-25 min.	Fréquemment
	500 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2-3 c.à.s., huile végétale	200 °C	24-27 min.	Fréquemment
Patates douces	4 entières (185 g-250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C	35-40 min.	N/A
	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15-20 min.	À mi-cuisson
Patates douces	4 entières (185 g-250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C	35-40 min.	N/A
	VOLAILLE					
Blancs de poulet	2 blancs (175-355 g chacun)	Os présent	Badigeonnés d'huile	190 °C	25-35 min.	N/A
	2 blancs (150-250 g chacun)	Os retiré	Badigeonnés d'huile	190 °C	15-22 min.	N/A
Cuisses de poulet	4 cuisses (125-150 g chacune)	Os présent	Badigeonnées d'huile	200 °C	22-28 min.	N/A
	4 cuisses (100-125 g chacune)	Os retiré	Badigeonnées d'huile	200 °C	18-22 min.	N/A
Ailes de poulet	1 kg	Manchons et ailerons	1 cuillère à soupe	200 °C	24-28 min.	À mi-cuisson

*Une fois les pommes de terre coupées, laissez les frites crues tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'excès d'amidon. Sécher les frites en les tamponnant. Plus les frites sont sèches, meilleur sera le résultat.

Tableau de friture sans huile



pour la plaque Crousti , suite

CONSEIL Avant d'utiliser la fonction Frir sans huile, laissez préchauffer l'appareil pendant 5 minutes, comme un four classique.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	MÉLANGER/RETOURNER LE CONTENU DANS LA CUVE
BŒUF						
Steaks hachés	4 (125 g chacun), 80 % de viande maigre	2,5 cm d'épaisseur	Aucun	190 °C	10-12 min.	À mi-cuisson
Steaks	2 (225 g chacun)	Entiers	Aucun	200 °C	10-20 min.	N/A
PORC ET AGNEAU						
Tranches de poitrine fumée	4 tranches (120 g)	Étaler uniformément les tranches sur le panier	Aucun	200 °C	6-8 min.	N/A
Côtelettes de porc	2 côtelettes à coupe épaisse avec l'os (250 g chacune)	Os présent	Badigeonné d'huile	190 °C	12-14 min.	À mi-cuisson
	4 côtes sans os (185-250 g chacune)	Os retiré	Badigeonnées d'huile	190 °C	15-18 min.	À mi-cuisson
Filet mignon de porc	2 (350-500 g chacun)	Entiers	Badigeonnés d'huile	190 °C	25-35 min.	À mi-cuisson
Saucisses	6 (400 g)	Entières	Aucun	200 °C	8-10 min.	À mi-cuisson
Côtelettes d'agneau	4 (300 g)	Entières	Badigeonnées d'huile	190 °C	10-12 min.	À mi-cuisson
POISSON ET FRUITS DE MER						
Croquettes de poisson	4 (150 g chacune)	Aucun	Badigeonnées d'huile	200 °C	12-14 min.	À mi-cuisson
Filets de cabillaud	3 (400 g)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	10 min.	N/A
Filets de saumon	4 (130 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	10-13 min.	N/A
Filets de bar	2 (220 g)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C	4-6 min.	N/A
Crevettes	16 grosses pièces	Crues, entières, épluchées, avec la queue	1 cuillère à soupe	200 °C	7-10 min.	N/A
ALIMENTS SURGELÉS						
Beignets d'oignon	400 g	Aucun	Aucun	200 °C	12 min.	À mi-cuisson
Nuggets de poulet	379 g	Aucun	Aucun	200 °C	12 min.	À mi-cuisson
Frites épaisses	500 g	Aucun	Aucun	180 °C	20 min.	À mi-cuisson
Filets de poisson	4 (440 g)	Aucun	Aucun	180 °C	14 min.	À mi-cuisson
Bâtonnets de poisson pané	10 (280 g)	Aucun	Aucun	200 °C	19 min.	À mi-cuisson
Frites	500 g	Aucun	Aucun	180 °C	19 min.	À mi-cuisson
	1 kg	Aucun	Aucun	180 °C	30 min.	Fréquemment (au moins deux fois)
Galettes de pomme de terre	8 pièces (360 g)	Aucun	Aucun	200 °C	15 min.	À mi-cuisson
Bâtonnets de mozzarella panée	345 g	Aucun	Aucun	180 °C	8 min.	À mi-cuisson

Tableau de cuisson TenderCrisp

PROTÉINES	QUANTITÉ	ACCESSOIRE	EAU			
Poulet entier	1 poulet (2-2,3 kg)	Plaque Crousti	250 ml	Position haute pendant 18 min.	<p>Décompression rapide.</p> <p>Retirer le couvercle avec précaution.</p> <p>Sécher la viande en la tamponnant avec un essuie-tout et la badigeonner d'huile ou de sauce.</p>	Frir sans huile @ 200 °C pendant 10-20 min.
Épaule d'agneau	1 kg	Plaque Crousti	250 ml	Position haute pendant 30 min.		Frir sans huile @ 200 °C pendant 15-20 min.
Côtes de porc	1 carré, coupé en quarts	Plaque Crousti	250 ml	Position haute pendant 19 min.		Frir sans huile @ 200 °C pendant 10-15 min.
Épaule de porc	2 kg	Plaque Crousti	250 ml	Position haute pendant 50-60 min.		Frir sans huile @ 200 °C pendant 10-15 min.
Blancs de poulets congelés	2 blancs congelés (185-250 g chacun)	Grille réversible en position haute	250 ml	Position haute pendant 10 min.		Griller pendant 10 min.
	2 entrecôtes congelées (315 g chacune)	Grille réversible en position haute	250 ml	Position haute pendant 1 min.		Griller pendant 11 à 15 min. ou jusqu'à l'obtention du croustillant souhaité
	2 entrecôtes congelées (225 g chacune)	Grille réversible en position haute	250 ml	Position haute pendant 2 min.		Griller pendant 13 à 16 min. ou jusqu'à l'obtention du croustillant souhaité
Entrecôtes congelées	2 entrecôtes congelées (500 g chacune)	Grille réversible en position haute	250 ml	Position haute pendant 3 min.		Griller pendant 13 à 16 min. ou jusqu'à l'obtention du croustillant souhaité
	Ailes de poulet congelées	500 g d'ailes de poulet congelées	Plaque Crousti	250 ml		Position haute pendant 5 min.
Cuisses de poulet entières, avec os et peau	4 cuisses de poulet avec os et peau (50-175 g)	Plaque Crousti	250 ml	Position haute pendant 2 min.		Frir sans huile @ 200 °C pendant 10 min.
Côtelettes de porc congelées	4 côtelettes de porc désossées (185-250 g)	Grille réversible en position haute	250 ml	Position haute pendant 2 min.	Frir sans huile @ 200 °C pendant 10-15 min.	
Gambas congelées	16 pièces crues, épluchées et déveinées	Grille réversible en position haute	250 ml	Position haute pendant 0 min.	Frir sans huile @ 200 °C pendant 5 min.	

Tableau de cuisson vapeur pour la grille réversible



INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	LIQUIDE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES				
Asperges vertes	1 botte (250 g)	Pointes entières	500 ml	2-4 min.
Brocoli	1 tête (400 g)	Coupée en fleurettes de 2,5 à 5 cm	500 ml	3-5 min.
Choux de Bruxelles	500 g	Entiers, épluchés	500 ml	3-6 min.
Courge Butternut	750 g	Pelée, coupée en cubes de 2,5 cm	500 ml	10-17 min.
Chou	1 tête (600 g)	Coupée en deux, trognon retiré, tranchée en lamelles de 1,25 cm	500 ml	6-12 min.
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm	500 ml	7-12 min.
Chou-fleur	1 tête (400 g)	Coupée en fleurettes de 2,5 à 5 cm	500 ml	3-6 min.
Maïs en épi	4 épis	Entiers, feuilles retirées	500 ml	4-9 min.
Courgette	500 g	Coupée en tranches de 2,5 cm	500 ml	5-10 min.
Haricots verts	1 sachet (200 g)	Entiers	500 ml	3-6 min.
Chou kale	1 sachet (200 g)	Équeuté	500 ml	7-10 min.
Pommes de terre	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 2,5 cm	500 ml	12-17 min.
Patates douces	500 g	Coupées en cubes de 1,25 cm	500 ml	8-14 min.
Épinards	1 sachet (500 g)	Feuilles entières	500 ml	3-7 min.
Pois gourmands	500 g	Gousses entières, équeutées	500 ml	5-8 min.
ŒUFS				
Œufs pochés	4	Dans des ramequins ou des coupes en silicone	250 ml	3-6 min.

FONDUE SAVOYARDE



PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON :** 9 MINUTES | **QUANTITÉ :** 6 PORTIONS
MONTÉE EN PRESSION ENV. : 10 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** RAPIDE

INGRÉDIENTS

175 ml d'eau chaude, à ajouter séparément
450 g de gruyère, râpé (ou découpé en cubes de 1,25 cm)
2 gousses d'ail, pelées, émincées
1 petite échalote, pelée et émincée
100 ml de vin blanc
¼ de cuillère à café de noix de muscade moulue
1 cuillère à café de sel de mer
1 cuillère à soupe de farine de maïs
1 à 2 cuillères à café de jus de citron
Pain et légumes, pour l'accompagnement

DIRECTION

- 1 Verser 125 ml d'eau dans la cuve.
- 2 Mettre le gruyère, l'ail, l'échalote, le vin blanc, la noix de muscade et le sel dans le récipient multiusage Ninja** (ou un plat de cuisson de 20 cm de diamètre). Placer le récipient sur la grille réversible en vérifiant que celui-ci se trouve en position basse.
- 3 Placer le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 4 Sélectionner **PRESSION** et régler sur **HIGH**. Régler le temps de cuisson sur 7 minutes. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 5 Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant 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 le support avec le récipient. Retirer le récipient du support et mettre le récipient directement dans la cuve (l'eau doit toujours se trouver dans la cuve).
- 7 Sélectionner **SAISIR/ FAIRE SAUTER** et régler sur **LO:MD**. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson. Remuer à l'aide d'une spatule en caoutchouc jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
- 8 Dans un petit bol, fouetter 50 ml d'eau chaude avec la farine de maïs jusqu'à dissolution. Verser le mélange dans la préparation de fromage, et bien remuer pendant environ 2 minutes. Verser le jus de citron, 1 cuillère à café à la fois, selon les goûts.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, servir la fondue avec le pain et les légumes.

*Le récipient multiusage Ninja est vendu séparément sur ninjakitchen.fr

CONSEIL

Laissez l'appareil sur **LO:MD** et renouvelez l'eau à mesure que celle-ci s'évapore pour continuer à profiter de la fondue.

CURRY VERT THAÏ AU POULET



PRÉPARATION : 4 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 16 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS
MONTÉE EN PRESSION ENV. : 5 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** NATURELLE (2 MINUTES)

INGRÉDIENTS

½ cuillère à soupe d'huile végétale
4 cuillères à soupe de pâte de curry vert thaï
400 g de blanc de poulet coupé en dés
1 conserve (400 ml) de lait de coco
200 ml de bouillon de poulet chaud
1 cuillère à soupe de sauce de poisson
1 cuillère à café de sucre roux
1 courgette, coupée en rondelles fines
1 poivron rouge, en tranches
100 g de haricots verts

INSTRUCTIONS

- 1 Appuyez sur **SAISIR/ FAIRE SAUTER** et réglez l'appareil sur **HIGH**. Appuyez sur le bouton ►/■ et laissez chauffer la cuve pendant 3 minutes. Ajoutez l'huile et la pâte de curry et laissez cuire pendant 1 minute, en remuant régulièrement.
- 2 Ajoutez le poulet, le lait de coco, le bouillon, la sauce de poisson et le sucre roux et mélangez bien. Appuyez sur le bouton ►/■.
- 3 Placez le couvercle de cuisson sous pression sur l'appareil. Vérifiez que la soupape de décompression se trouve sur la position **SEAL**.
- 4 Sélectionnez **PRESSION** et réglez l'appareil sur **HIGH** et le temps de cuisson sur 5 minutes. Appuyez sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsque le cycle de cuisson sous pression est terminé, laissez la pression s'évacuer naturellement pendant 2 minutes. Au bout de 2 minutes, relâchez rapidement la pression restante en déplaçant la soupape de décompression sur la position **VENT**.
- 6 Retirez le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression. Appuyez sur **SAISIR/ FAIRE SAUTER** et réglez l'appareil sur **HIGH**.
- 7 Ajoutez la courgette, le poivron rouge et les haricots verts et faites-les cuire pendant 4 minutes jusqu'à ce que les légumes soient à la fois tendres et encore un peu croquants.
- 8 Servez immédiatement avec du riz cuit.



REPLACE RECIPE WITH ALPINE FONDUE



REPLACE
REPLACE RECIPE WITH THAI GREEN
CHICKEN CURRY

STEAK, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET ASPERGES



PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON :** 9 à 13 MINUTES
MONTÉE EN PRESSION ENV. : 9 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** RAPIDE

INGRÉDIENTS

5 pommes de terre Russet, pelées, découpées en morceaux d'1,25 cm
125 ml d'eau
115 g de beurre, à ajouter séparément
125 ml de crème fraîche
110 g de cheddar râpé
1 cuillère à soupe et 2 cuillères à café de sel à ajouter séparément
3 cuillères à café de poivre noir moulu, à ajouter séparément
2 steaks de faux-filet de bœuf (375 g, 3,75 cm d'épaisseur chacun)
1 botte d'asperges, extrémités coupées
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre l'eau et les pommes de terre dans la cuve.
- 2 Placer la grille réversible à l'intérieur de la cuve au-dessus des pommes de terre, en s'assurant que le support se trouve en position haute. Assaisonner les steaks avec 1 cuillère à soupe de sel et 1 cuillère à café de poivre, puis les mettre sur le support.
- 3 Fermer avec le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve dans la position SEAL. Appuyer sur **PRESSION** et régler la température sur **HIGH**. Régler la durée de cuisson sur 1 minute. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 4 Pendant la cuisson sous pression, mélanger les asperges avec l'huile d'olive, saler et poivrer au goût.
- 5 Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant 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 grille avec les steaks de la cuve et les sécher en tamponnant avec un essuie-tout. Réduire les pommes de terre en purée avec le beurre, la crème et l'assaisonnement, à l'aide d'un ustensile antiadhésif qui n'abîmera pas le revêtement de la cuve.
- 7 Remettre la grille avec les steaks dans la cuve au-dessus des pommes de terre. Disposer les asperges sur la grille à côté des steaks. Fermer le couvercle TenderCrisp. Sélectionner **GRILLER** et régler la durée de cuisson sur 8 minutes pour un steak saignant et 12 minutes pour un steak bien cuit. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 8 A la fin de la cuisson, retirer les steaks de la grille et laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir avec la purée de pommes de terre et les asperges.



SAUCISSE DE MORTEAU AUX LENTILLES



PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CUISSON :** 30 MINUTES
MONTÉE EN PRESSION ENV. : 10 MINUTES |
DÉCOMPRESSION : NATURELLE PENDANT 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

35 g de graisse de canard ou d'oie
3 oignons moyens, pelés, coupés en dés
2 carottes, pelées, coupées en dés
150 g de lard cru, coupé en dés
400 g de lentilles vertes
3 feuilles de laurier
2 cuillères à café de thym frais
300 ml de vin blanc
600 ml d'eau
Sel de mer et poivre noir moulu, au goût
800 g de saucisse de Morteau

INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionner **SAISIR/ FAIRE SAUTER** et régler la température sur **HIGH**. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 2 Mettre la graisse d'oie ou de canard dans la cuve et laisser fondre.
- 3 Une fois la graisse fondue, ajouter les oignons, les carottes et le lard dans la cuve. Laisser cuire pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- 4 Ajouter les ingrédients restants dans la cuve, à l'exception de la saucisse, et bien mélanger. Mettre la saucisse au-dessus du mélange de lentilles. Fermer avec le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve sur la position VENT.
- 5 Sélectionner **PRESSION** et régler la température sur **HIGH**. Régler le temps de cuisson sur 20 minutes. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 15 minutes. Au bout de 15 minutes, relâcher rapidement la pression restante en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 7 Retirer la saucisse et la couper en morceaux de 1 cm. Mélanger les lentilles et servir chaud avec la saucisse.



CONSEIL

Si vous ne trouvez pas de saucisse de Morteau, vous pouvez utiliser de grandes saucisses fumées.

SOUPE À L'OIGNON GRATINÉE



PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CUISSON :** 42 MINUTES
MONTÉE EN PRESSION ENV. : 4 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** RAPIDE

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe de beurre
2 gros oignons blancs, pelés, coupés en tranches de 6 mm
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 cuillère à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire
1 L de bouillon de bœuf
½ cuillère à café de sel de mer
1 cuillère à café de poivre noir moulu
30 cm de baguette, coupée en cubes de 2,5 cm
220 g de mozzarella (ou de gruyère) râpé(e)

INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionner SAISIR/ FAIRE SAUTER et régler la température sur MD:HI. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson. Laisser chauffer pendant 5 minutes.
- 2 Ajouter le beurre et les oignons dans la cuve, et remuer de temps en temps pendant 10 minutes.
- 3 Ajouter le concentré de tomate, la sauce soja et la sauce Worcestershire dans la cuve. Laisser cuire 5 minutes. Ajouter le bouillon de bœuf, le sel et le poivre dans la cuve, et cuire pendant 5 minutes de plus. Fermer avec le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 4 Sélectionner PRESSION et régler la température sur HIGH. Régler le temps de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 5 Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 6 Disposer les cubes de baguette sur la soupe, puis ajouter le fromage uniformément au-dessus du pain.
- 7 Fermer le couvercle TenderCrisp. Sélectionner GRILLER et régler sur 7 minutes. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson. La cuisson est terminée lorsque le pain est toasté.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, la soupe est prête à être servie.



RATATOUILLE



CUISSON : 9 MINUTES | **PRÉPARATION :** 15 MINUTES
MONTÉE EN PRESSION ENV. : 8 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** RAPIDE

INGRÉDIENTS

1 oignon rouge, coupé en dés
3 gousses d'ail, hachées
1 petite aubergine, coupée en dés
1 petit poivron rouge, épépiné et coupé en dés
1 petit poivron vert, épépiné et coupé en dés
1 petit poivron jaune, épépiné et coupé en dés
1 courgette de taille moyenne, coupée en dés
300 ml de coulis de tomate
Sel et poivre noir fraîchement moulu
Du basilic fraîchement haché pour servir

INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionner SAISIR/ FAIRE SAUTER, régler la température sur MD:HI et appuyer sur le bouton ►/■. Ajouter l'huile dans la cuve et laisser préchauffer pendant 2 minutes.
- 2 Faire rissoler l'oignon émincé dans la cuve pendant 4-5 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes de plus avant d'ajouter l'aubergine coupée en dés. Remuer pour mélanger avec l'oignon et l'ail, puis ajouter 200 ml de coulis de tomate.
- 3 Fermer avec le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Appuyer sur PRESSION et régler la température sur HIGH. Régler la durée sur 1 minute et appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 4 Lorsque le cycle de cuisson sous pression est terminé, 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 Ajouter les poivrons, la courgette et le reste de coulis de tomate dans la cuve, et remuer pour mélanger. Assaisonner selon les goûts.
- 6 Fermer avec le couvercle de cuisson sous pression. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Appuyer sur PRESSION et régler la température sur HIGH. Régler la durée sur 1 minute et appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 7 Lorsque le cycle de cuisson sous pression est terminé, 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 Ajouter un peu de basilic fraîchement haché, assaisonner avec du sel et du poivre fraîchement moulu, puis servir.

CONSEIL
la ratatouille est délicieuse servie avec des côtelettes d'agneau ou de porc grillées. C'est aussi un excellent accompagnement de poisson grillé.
Découper l'aubergine en dés au dernier moment (juste avant la cuisson) car elle s'oxyde et perd sa couleur rapidement.



RISOTTO AUX CHAMPIGNONS



PRÉPARATION : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 16 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **MONTÉE EN PRESSION ENV. :** 5 MINUTES
DÉCOMPRESSION : NATURELLE (2 MINUTES)

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 oignon, ciselé
1 gousse d'ail, hachée
400 g de champignons variés
300 g de riz pour risotto
1 l de bouillon de légume chaud
75 ml de vin blanc
75 g de parmesan râpé ou équivalent végan

INSTRUCTIONS

- 1 Appuyez sur SAISIR/ FAIRE SAUTER et réglez l'appareil sur HIGH. Appuyez sur le bouton ►/■ et laissez chauffer la cuve pendant 3 minutes. Ajoutez l'huile et les oignons, mélangez avec une cuillère en bois et faites cuire pendant 2 à 3 minutes.
- 2 Ajoutez l'ail et les champignons et faites cuire encore 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les champignons soient tendres.
- 3 Ajoutez le riz et laissez cuire pendant une minute, puis ajoutez le bouillon et le vin et portez à ébullition. Appuyez sur le bouton ►/■ .
- 4 Placez le couvercle de cuisson sous pression sur l'appareil. Vérifiez que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 5 Sélectionnez PRESSION et réglez l'appareil sur HIGH et le temps de cuisson sur 8 minutes. Appuyez sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsque le cycle de cuisson sous pression est terminé, laissez la pression s'évacuer naturellement pendant 2 minutes. Au bout de 2 minutes, relâchez rapidement la pression en déplaçant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirez le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 7 Incorporez le parmesan et servez immédiatement.



REPLACE WITH MUSHROOM RISOTTO

CROQUETTES DE TOMATES SÉCHÉES ET CHORIZO



PRÉPARATION : 20 MINUTES | **CUISSON :** 29 MINUTES
MONTÉE EN PRESSION ENV. : 5 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** RAPIDE

INGRÉDIENTS

900 g de pommes de terre, pelées, coupées en cubes de 2,5 cm
120 ml d'eau
20 g de beurre
150 g de chorizo, découpé finement
3 jaunes d'œuf
40 ml de parmesan
75 g de tomates séchées
¼ de cuillère à café de sel de mer
¼ cuillère à café de poivre noir moulu
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
150 g de farine
200 g de chapelure panko

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre l'eau et les pommes de terre dans la cuve. Fermer avec le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 2 Sélectionner PRESSION et régler la température sur HIGH. Régler le temps de cuisson sur 6 minutes. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 3 Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 4 Transférer les pommes de terre dans un contenant et les réduire en purée avec le beurre. Laisser refroidir. Nettoyer la cuve et la remettre dans l'appareil.
- 5 Sélectionner SAISIR/ FAIRE SAUTER et régler la température sur HIGH. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson. Ajouter le chorizo dans la cuve et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit doré, soit environ 5 minutes. Réserver et nettoyer la cuve.
- 6 Une fois les pommes de terre refroidies, les mettre dans un saladier avec le chorizo, les jaunes d'œuf, le parmesan, les tomates, le sel et le poivre.
- 7 Mettre la farine dans un bol peu profond ou une assiette. Ajouter l'huile et les blancs d'œufs dans un autre bol, et fouetter pour incorporer. Disposer la chapelure dans un troisième bol ou une assiette.
- 8 Placer la plaque Crousti dans l'appareil. Préchauffer l'appareil en sélectionnant FRIRE SANS HUILE, régler la température sur 190 °C et le temps de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 9 Pendant le préchauffage de l'appareil, façonner les croquettes. Prélever de petites quantités de mélange de pommes de terre pour réaliser des boulettes de 50 g. Tremper les croquettes dans la farine. Secouer pour enlever l'excédent, puis tremper dans le mélange de blancs d'œufs. Tremper dans la chapelure, en roulant bien pour répartir uniformément. Réserver et répéter l'opération avec les croquettes restantes.
- 10 Une fois l'appareil préchauffé, disposer les croquettes sans les superposer sur la plaque Crousti.
- 11 Sélectionner FRIRE SANS HUILE, régler la température sur 190 °C et la durée sur 18 minutes. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer.
- 12 Lorsque la cuisson est terminée, les croquettes sont prêtes à être servies.

CONSEIL
Mettez la purée dans un plat large pour la faire refroidir plus vite.



TOMATES CERISES ET POMMES DE TERRE CROUSTILLANTES À L'AIL



PRÉPARATION : 15 MINUTES | CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 kg de petites pommes de terre nouvelles, lavées, taches noires retirées

7 gousses d'ail écrasées

1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

25 tomates cerises (environ 225 g), rincées, percées avec un couteau pointu

1 cuillère à café de fleur de sel, pour servir

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffer le multicuiseur, sélectionner **FRIRE SANS HUILE**, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 30 minutes. Appuyer sur le bouton ▶/■ pour démarrer la cuisson.
- 2 Après 5 minutes, mettre les pommes de terre, l'ail et l'huile dans un bol, et remuer pour répartir le mélange.
- 3 Placer la plaque Crousti dans la cuve et ajouter les pommes de terre et l'ail.
- 4 Après 10 minutes, ouvrir le couvercle, et mélanger les pommes de terre avec une pince en silicone. Fermer le couvercle pour continuer la cuisson.
- 5 À 5 minutes de la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle et ajouter les tomates cerises sur la plaque. Fermer le couvercle et reprendre la cuisson, en remuant les ingrédients une fois à mi-cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, parsemer de fleur de sel et servir.

CONSEIL

Utilisez des pommes de terre Grenaille ou Ratte du Touquet pour cette recette.

POIVRONS FARCIS



PRÉPARATION : 15 MINUTES | CUISSON : 27 MINUTES
MONTÉE EN PRESSION ENV. : 8 MINUTES
DÉCOMPRESSIION : NATURELLE PENDANT 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'ail en poudre

1 cuillère à café de poivre noir

1 cuillère à soupe de cannelle moulue

½ cuillère à café de clous de girofle moulus

2 ¼ cuillères à café de sel, à ajouter séparément

3 cuillères à soupe de paprika

1½ cuillère à café de cumin moulu

500 g de bœuf haché cru

1 petit oignon, pelé, finement émincé

200 g de riz longs grains complet

250 ml de bouillon de poulet

60 ml de vin blanc sec

4 gros poivrons, céréales, trognons et chapeaux retirés

120 g de noix de cajou entières, hachées

10 g de persil frais haché

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un petit bol, mélanger l'ail en poudre, le poivre noir, la cannelle, les clous de girofle, 3/4 de cuillère à café de sel, le paprika et le cumin. Réserver.
- 2 Ajouter le bœuf, l'oignon, le riz, le bouillon, le vin et 2 cuillères à soupe du mélange d'épices dans la cuve, et mélanger la viande. Fermer avec le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL.
- 3 Sélectionner **PRESSIION** et régler la température sur **HIGH**. Régler le temps de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur le bouton ▶/■ pour démarrer la cuisson.
- 4 Une fois la cuisson sous pression terminée, laisser la pression s'évacuer naturellement pendant 10 minutes. Après 10 minutes, relâcher rapidement toute pression restante en mettant la soupape de décompression sur la position VENT. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 5 Remuer le mélange de viande, puis ajouter les chapeaux de poivron émincés, les noix de cajou, le persil frais et le sel restant. À l'aide d'une cuillère en bois, farcir les 4 poivrons du mélange.
- 6 Disposer les poivrons farcis dans la cuve. Fermer le couvercle TenderCrisp. Sélectionner **CUIRE AU FOUR/RÔTIR**, régler la température sur 180 °C et la durée sur 12 minutes. Appuyer sur le bouton ▶/■ pour démarrer la cuisson.
- 7 Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement.

CONSEIL

Gardez le reste du mélange d'épices pour assaisonner des légumes grillés ou un poisson.



LÉGUMES MÉDITERRANÉENS RÔTIS



PRÉPARATION : 15 MINUTES | CUISSON : 25 À 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 aubergine (300 g) env.
2 courgettes (300 g) env.
1 poivron rouge
1 poivron jaune
2 oignons rouges de petite taille
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
2 gousses d'ail, écrasées
1 cuillère à soupe de feuilles de thym ou d'origan frais
Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

- 1 Hacher grossièrement les légumes en dés de 2,5 cm. Ajouter les légumes dans la cuve avec le reste des ingrédients. Assaisonner selon au goût. Mélanger pour bien enrober les légumes d'huile.
- 2 Fermer le couvercle TenderCrisp. Appuyer sur CUIRE AU FOUR/RÔTIR, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 25-30 minutes. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson. Remuer au bout de 15 minutes.
- 3 Une fois la cuisson terminée, servir immédiatement.



YAOURT VANILLE MAISON



PRÉPARATION : 5 MINUTES | INCUBATION : 8 HEURES ET 4 HEURES
REFROIDISSEMENT : 8 À 12 HEURES

INGRÉDIENTS

2 litres de lait entier
3 cuillères à soupe de yaourt nature aux cultures vivantes
½ cuillère à soupe d'extrait de vanille
60 ml de miel (facultatif)

INSTRUCTIONS

- 1 Verser le lait dans la cuve. Fermer avec le couvercle de cuisson sous pression, en s'assurant que la soupape de décompression se trouve sur la position VENT.
- 2 Sélectionner YAOURT et régler la durée sur 8 heures. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 3 Une fois le lait bouilli et AJOUTER & MÉLANGER affiché sur l'écran, enlever le couvercle de cuisson sous pression. Ajouter le yaourt nature et fouetter pour incorporer complètement.
- 4 Replacer le couvercle sur la cuve. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position de VENT. Appuyer sur le bouton ►/■ pour redémarrer la cuisson. Laisser fermenter pendant 8 heures.
- 5 À la fin de la cuisson (après 8 heures), transférer le yaourt dans un récipient en verre ou un bol en verre, et laisser refroidir minimum 8 heures au frigo.
- 6 Ajouter la vanille et le miel (si désiré) au yaourt et bien mélanger. Couvrir et remettre le bol au frigo, ou répartir le yaourt dans des bocaux en verre hermétiques. Conserver les restes au frigo maximum 2 semaines.



CONSEIL

Si vous préférez un yaourt à la grecque plus épais, égouttez le yaourt dans une étamine pendant une nuit au frigo (assurez-vous de le placer au-dessus d'un grand saladier pour l'égoutter).

POIRES POCHÉES AUX MÛRES ET AU VIN ROUGE



PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON :** 23 MINUTES
MONTÉE EN PRESSION ENV. : 6 MINUTES | **DÉCOMPRESSION :** RAPIDE

INGRÉDIENTS

200 ml de vin rouge
100 ml de liqueur de mûre
1 gousse de vanille, coupée en deux, grains réservés (ou 2 cuillères à café d'extrait de vanille)
6 grosses poires à chair ferme, pelées

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre le vin, la liqueur, la gousse de vanille et les grains dans la cuve. Ajouter les poires au-dessus du liquide.
- 2 Fermer avec le couvercle de cuisson sous pression en vérifiant que la soupape de décompression se trouve dans la position SEAL.
- 3 Sélectionner **PRESSION** et régler la température sur **HIGH**. Régler le temps de cuisson sur 10 minutes. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 4 Une fois la cuisson sous pression terminée, relâcher rapidement la pression en mettant la soupape de décompression sur la position **VENT**. Retirer le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 5 À l'aide d'une louche, napper les poires chaudes de sauce pendant environ 3 minutes. Retirer les poires et les mettre dans un plat profond, réserver.
- 6 Sélectionner **SAISIR/ FAIRE SAUTER** et régler sur **HIGH**. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson. Laisser réduire la sauce pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
- 7 Laisser le sirop refroidir avant de le verser sur les poires. Il est possible de mettre les poires pochées au réfrigérateur une nuit pour laisser les saveurs se développer.



CRUMBLE POMME-VANILLE



PRÉPARATION: 10 MINUTES | **CUISSON:** 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

45 g de beurre clarifié
4 pommes (1 kg), pelées, découpées en cubes d'1,5 cm
4 grosses poires (1,2 kg), pelées, découpées en cubes d'1,5 cm
1 gousse de vanille, coupée dans la longueur, grains réservés (ou 2 cuillères à café d'extrait de vanille)
70 g de farine
55 g d'amandes en poudre
70 g de sucre roux
55 g de beurre doux à température ambiante
glace à la vanille pour accompagner (facultatif)

INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionner **SEAR/SAUTE** et **HI**, puis appuyer sur le bouton ►/■. Laisser préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Après 5 minutes, ajouter le beurre clarifié et laisser fondre 3 minutes.
- 3 Ajouter les fruits, la gousse et les grains de vanille dans la cuve, et remuer pour bien mélanger. Laisser cuire 10 minutes sans remuer trop fréquemment pour laisser les fruits dorer et caraméliser.
- 4 Dans un autre bol, ajouter les amandes en poudre, le sucre et le beurre, et mélanger jusqu'à obtenir une texture semblable à une chapelure grossière.
- 5 Retirer la gousse de vanille et recouvrir uniformément les fruits du mélange de pâte à crumble.
- 6 Fermer le couvercle. Sélectionner **CUIRE AU FOUR/RÔTIR**, 190°C et 17 minutes. Appuyer sur le bouton ►/■ pour démarrer la cuisson.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, laisser le crumble refroidir avant de le servir avec de la glace à la vanille.



NINJA[®]
Foodi[®]
Multicuisineur

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

OP350FR_IG_MP_285x210mm_230109_Mv1