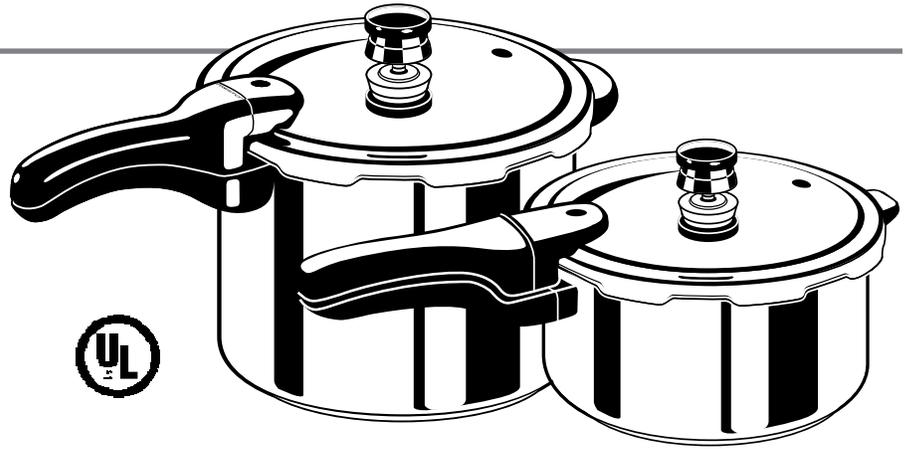


# PRESTO\*

## Autocuiseur



\*PRESTO sont des marques de commerce déposées ou des marques déposées de National Presto Industries, Inc. aux États-Unis d'Amérique et dans d'autres pays.

Visitez notre site Internet au [www.GoPresto.com](http://www.GoPresto.com)

©2002 par National Presto Industries, Inc.

## Instructions et Recettes

Cet appareil ménager est homologué par . Les mesures de sécurité importantes suivantes sont recommandées par la plupart des fabricants d'appareils ménagers portatifs.

### MESURES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Pour réduire tout risque d'accidents corporels et de dégâts matériels, il faut toujours observer des consignes élémentaires de sécurité, dont les suivantes :

1. Lire toutes les instructions. Une mauvaise utilisation de l'ustensile risque d'entraîner des accidents corporels ou des dégâts matériels.
2. Toujours vérifier l'évent avant d'utiliser l'ustensile. Lever le couvercle à contre-jour et regarder par l'évent pour s'assurer qu'il n'est pas obstrué.
3. Avant d'utiliser l'ustensile, toujours vérifier que le dispositif soupape d'échappement/verrou de couvercle se déplace librement.
4. Ne pas remplir l'autocuiseur à plus de deux tiers. Pour la soupe, le riz et les légumes secs qui gonflent pendant la cuisson, ne pas remplir l'ustensile à plus de la moitié. Le remplissage excessif peut causer le blocage de l'évent et faire augmenter la pression. Se reporter aux instructions sur la préparation des aliments.
5. Ne pas cuire à la pression la compote de pommes, les canneberges, la rhubarbe, l'orge perlé, les céréales, les pâtes alimentaires, les grains, les mélanges à soupe en poudre, ou tous les types de légumineuses séchées qui ne sont pas énumérés au tableau de la page 25. Ces aliments ont tendance à produire de la mousse, de l'écume et des éclaboussures et peuvent obstruer l'évent et le dispositif soupape d'échappement/verrou du couvercle.
6. Cet ustensile cuit les aliments sous pression. Une mauvaise utilisation de l'ustensile peut provoquer des brûlures. S'assurer que l'autocuiseur est fermé correctement avant de l'utiliser. La poignée du couvercle doit se trouver directement au-dessus de la poignée de l'ustensile. Voyez le Mode d'emploi.
7. Ne pas placer l'autocuiseur ni essayer d'y cuire des aliments sous pression dans un four chauffé.
8. User d'extrême prudence quand on déplace un autocuiseur contenant des liquides chauds. Ne pas toucher aux surfaces chaudes. Utiliser les poignées ou les boutons.
9. Ne pas ouvrir l'autocuiseur avant que la pression interne ne soit complètement dissipée, que le dispositif soupape d'échappement/verrou de couvercle soit retombé et qu'aucune vapeur ne s'échappe quand on enlève le régulateur de pression. Voyez le Mode d'emploi.
10. **Mise en garde:** Pour garantir le fonctionnement sans danger et un rendement satisfaisant, remplacez le bouchon de surpression à chaque fois que vous remplacez l'anneau d'étanchéité ou avant s'il est dur, déformé, craqué, usé ou fendu. Il est recommandé de remplacer l'anneau d'étanchéité et le bouchon de surpression au moins à tous les deux ans.
11. Exercer une surveillance étroite quand on utilise l'autocuiseur à proximité d'enfants. Il est déconseillé de laisser les enfants utiliser l'autocuiseur.
12. Lorsque l'autocuiseur atteint sa pression normale de fonctionnement, le régulateur de pression commence à bouger. Diminuez progressivement la chaleur pour maintenir un mouvement lent et régulier. Si vous laissez le régulateur de pression bouger vigoureusement, la vapeur excessive s'échappe, le liquide s'évapore et les aliments peuvent roussir.
13. N'utiliser l'autocuiseur qu'aux fins prévues.
14. Ne pas utiliser l'autocuiseur pour faire frire sous pression des aliments dans de l'huile.

## CONSERVER CES INSTRUCTIONS

CE PRODUIT EST RÉSERVÉ À UN USAGE MÉNAGER

# TABLE DES MATIÈRES

Mesures de sécurité importantes.....	1	Volaille .....	14
Introduction .....	2	Viandes .....	18
Faisons connaissance.....	2	Légumes.....	21
Mode d'emploi .....	3	Légumineuses séchées .....	24
Importantes consignes de sécurité .....	5	Riz .....	25
Entretien.....	6	Desserts.....	27
Conseils pratiques .....	8	Index des recettes.....	29
Questions et réponses .....	8	Renseignements sur le service après-vente .....	30
Soupes et bouillons .....	9	Garantie.....	30
Fruits de mer.....	12		

## INTRODUCTION

Bienvenue dans le monde de la cuisine sous pression. Grâce à cet autocuiseur Presto\*, il est facile et rapide de préparer une grande variété d'aliments sains, nutritifs et savoureux.

L'autocuiseur est un ustensile idéal pour la vie moderne et les principes de diététique actuels. Il convient parfaitement à la préparation d'aliments moins gras qui contribuent à la santé et à la bonne forme physique. Il permet également de conserver la saveur et les éléments nutritifs des aliments, d'attendrir les morceaux de viande maigre et, surtout, de cuire la nourriture trois à dix fois plus vite que ne le permettent les méthodes ordinaires de cuisson. Il est en outre possible d'y cuire en même temps plusieurs aliments sans que leurs saveurs ne se mélangent.

Afin de permettre de planifier des repas sains et nutritifs, nombre des recettes figurant dans ce manuel ont été choisies pour leur faible teneur en calories et en cholestérol. Ce manuel comporte également des recettes traditionnelles appréciées par les familles et qui permettent de tirer parti des nombreux avantages de la cuisson sous pression. Pour reconnaître rapidement ces recettes, repérez les symboles suivants :

- ♦ Recette hypocalorique
- ♥ Recette à faible teneur en cholestérol
- ♣ Recette familiale favorite

Les recettes précédées par le symbole correspondant à une faible teneur en calories ont environ 300 calories par portion.

Les recettes précédées par le symbole correspondant à une faible teneur en cholestérol comportent environ 80 milligrammes de cholestérol. De ces 80 mg, au plus 30 % des calories viennent de corps gras.

Pour se familiariser avec l'autocuiseur, lisez attentivement la section «FAISONS CONNAISSANCE» ci-dessous.

## FAISONS CONNAISSANCE

Cet autocuiseur s'apparente à une casserole dotée d'un couvercle très spécial qui se verrouille en place. L'air est automatiquement évacué et la vapeur est emprisonnée à l'intérieur créant une pression interne. Sous pression, la température intérieure de l'autocuiseur dépasse le point normal d'ébullition de l'eau, ce qui accélère la cuisson des aliments. Sous une pression de 15 livres, la température atteint 121 °C (250 °F) à l'intérieur de l'autocuiseur.

Cette température élevée accélère la cuisson et la vapeur attendrit naturellement la viande.

Avant d'utiliser l'autocuiseur pour la première fois, il est important de se familiariser avec ses différentes pièces et caractéristiques (Fig. A) et de lire la section «MODE D'EMPLOI» à la page 4. Voici certaines de ces pièces essentielles de l'autocuiseur:

Le **RÉGULATEUR DE PRESSION** (1) s'adapte dans l'**ÉVENT** (2). Il indique le moment où la pression atteint 15 livres et aide à régulariser la pression qui règne à l'intérieur de l'autocuiseur. Quand le régulateur de pression oscille lentement, cela indique le maintien d'une pression correcte de cuisson (15 livres).

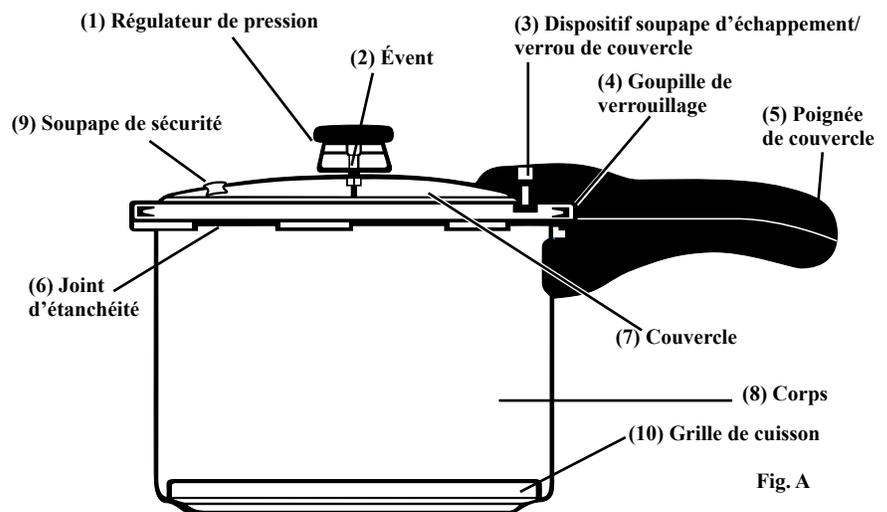
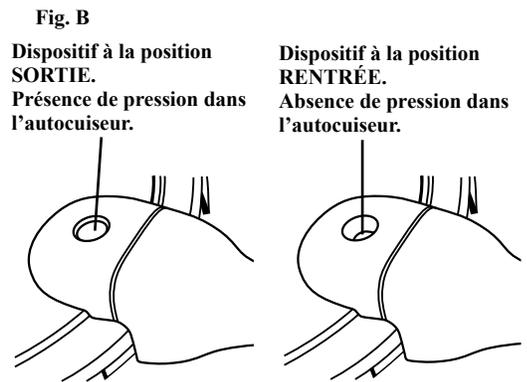


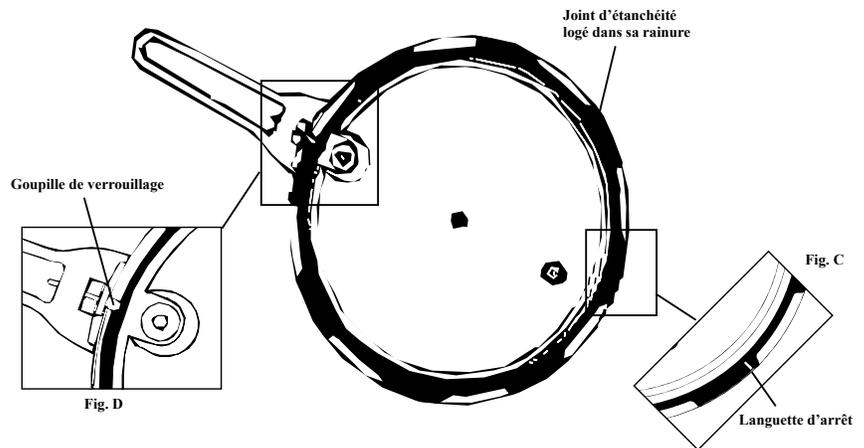
Fig. A

Le dispositif **SOUPAPE D'ÉCHAPPEMENT/VERROU DU COUVERCLE** (3) chasse automatiquement l'air de l'autocuiseur quand on commence à chauffer l'ustensile. Quand la pression commence à s'accumuler, le dispositif glisse vers le haut, et de ce fait la **GOUPILLE DE VERROUILLAGE** (4) bloque le couvercle sur le corps de l'autocuiseur. Par un orifice ménagé dans la **POIGNÉE DU COUVERCLE** (5), on peut observer le haut du dispositif soupape d'échappement/verrou de couvercle. On peut ainsi savoir, d'un seul coup d'oeil, s'il y a de la pression dans l'ustensile. Dans l'affirmative, le dispositif soupape d'échappement/verrou du couvercle se trouve à la position sortie (de niveau avec la poignée du couvercle). Dans la négative, le dispositif se trouve à la position rentrée (Fig. B).



Le **JOINT D'ÉTANCHÉITÉ** (6) se loge dans le bord intérieur du couvercle (Fig. C) et forme un joint hermétique entre le **COUVERCLE** (7) et le **CORPS** (8) de l'autocuiseur. Si l'évent est obstrué et que la pression excédentaire ne peut pas s'échapper normalement, la **SOUPAPE DE SÉCURITÉ** (9) permet à la vapeur de se dissiper automatiquement. Il s'agit d'un dispositif de sécurité, dont on doit vérifier l'état régulièrement (voyez page 7, opération 9).

Pour cuire des aliments à la vapeur, placer la **GRILLE DE CUISSON** (10) au fond de l'autocuiseur. Elle empêche les aliments, des légumes par exemple, d'entrer en contact avec le liquide de cuisson. Cela permet de cuire plusieurs aliments en même temps, puisque leurs saveurs ne se mélangent pas quand ils ne touchent pas le liquide de cuisson. Quand on veut mélanger les saveurs, ne pas utiliser la grille.



**Avant d'utiliser l'autocuiseur pour la première fois**, enlever le joint d'étanchéité du bord intérieur du couvercle. Laver le joint, le couvercle, le corps et la grille de cuisson dans de l'eau chaude et savonneuse pour éliminer toute matière d'emballage et tout lubrifiant blanc. Rincer toutes les pièces à l'eau tiède et bien sécher. Replacer le joint d'étanchéité, en prenant bien soin de le faire passer sous la languette d'arrêt (Fig. C) et la goupille de verrouillage (Fig. D) situées sur le bord inférieur du couvercle.

## **MODE D'EMPLOI**

Une fois qu'on s'est familiarisé avec les divers éléments de l'autocuiseur, il est important, avant de se servir de l'ustensile, de lire les renseignements suivants concernant la cuisson sous pression ainsi que le mode d'emploi.

La cuisson sous pression étant une cuisson à base de chaleur humide, il faut toujours qu'un liquide soit présent. Une partie de ce liquide se transforme en vapeur pour créer la pression interne. En général, il s'agit d'eau. Certaines recettes, cependant, nécessitent d'autres liquides, comme du vin, qui donneront au plat une saveur particulière. Très peu d'humidité est perdue pendant la cuisson. Il ne faut donc ajouter à la quantité désirée dans le plat terminé qu'une demi-tasse de plus de liquide.

Pour obtenir les meilleurs résultats possibles à chaque fois, observer attentivement les instructions suivantes:

1. Préparer les aliments en suivant la recette choisie. Les recettes de ce livret ont été élaborées pour être cuisinées dans l'autocuiseur de 3,8 litres. Si vous possédez un autocuiseur de 5,7 litres, vous pouvez augmenter les ingrédients de moitié, si vous le désirez. S'assurer de ne jamais trop remplir l'autocuiseur (voyez page 5).
2. Pour les légumes, les soupes et les desserts, passer à l'opération 4. La plupart des recettes contenant de la viande ou des volailles, indiquent qu'il faut les faire revenir avant de les faire cuire à l'autocuiseur. Ne pas préchauffer l'autocuiseur. Verser de l'huile de cuisson dans l'autocuiseur. Régler le brûleur à feu moyen et faire revenir les aliments avant de les faire cuire dans l'autocuiseur. **Attention:** Si un autocuiseur en acier inoxydable avec base en bimétal est surchauffé excessivement lorsqu'il est vide, la base risque de fondre. Dans ce cas, ne pas retirer l'autocuiseur de la surface de cuisson avant que l'autocuiseur ne soit refroidi complètement.
3. Saisir parfaitement de tous les côtés jusqu'à ce que les aliments soient brun foncé et croustillants. Au besoin, diminuer la chaleur pour empêcher les aliments de brûler. Assaisonner au goût. Retirer l'autocuiseur de la chaleur et le laisser refroidir un peu avant d'y ajouter du liquide.
4. **Verser le liquide dans l'autocuiseur, comme indiqué dans la recette ou dans le guide de cuisson.** La cuisson à l'autocuiseur

nécessite toujours un liquide de cuisson. Ne pas oublier d'ajouter du liquide à l'autocuiseur. Sinon, les aliments pourraient brûler et endommager l'autocuiseur et le brûleur de la cuisinière.

a. **Pour les légumes, les soupes et les desserts**, placer au besoin la grille de cuisson dans l'autocuiseur avant d'ajouter les aliments. Cuire ensemble des aliments qui prennent le même temps de cuisson. On peut assaisonner les aliments avant ou après leur cuisson. En général, les aliments cuits sous pression ont besoin d'un assaisonnement plus léger puisqu'ils conservent mieux leur saveur naturelle.

b. **Pour les aliments que l'on a fait revenir**, fermer rapidement le couvercle pour empêcher l'évaporation du liquide.

**IMPORTANT** : Avant de fermer le couvercle, regarder toujours par l'évent pour s'assurer qu'il n'est pas obstrué (Fig. E).

5. Pour fermer le couvercle, tenir la poignée du corps de la main gauche et placer le couvercle de la main droite (Fig. F). Aligner le repère V du couvercle avec le centre de la poignée du corps. Déplacer un peu la poignée du couvercle jusqu'à ce que celui-ci tombe en place.

Bien fermer le couvercle en le tournant vers la droite jusqu'à ce que sa poignée coïncide avec celle du corps. **Quand la poignée du couvercle se trouve directement au-dessus de celle du corps (Fig. G) l'autocuiseur est complètement fermé.** Ne pas essayer de faire tourner le couvercle au-delà de ce point.

6. Placer le régulateur de pression sur l'évent (Fig. H). Il s'ajuste librement sur l'évent et ne touchera pas au-dessus du couvercle de l'autocuiseur.

7. Chauffer l'autocuiseur à feu moyen-vif jusqu'à ce que le régulateur de pression atteigne un léger mouvement d'oscillation.

REMARQUE: Quand la cuisson commence, le dispositif soupape d'échappement/verrou du couvercle peut se déplacer plusieurs fois verticalement. On peut alors remarquer la présence de la vapeur. Ceci est normal. L'air est chassé de l'autocuiseur. Une fois que l'autocuiseur est bien fermé, le dispositif soupape d'échappement/verrou du couvercle se lève et reste en position sortie jusqu'à ce que la pression soit dissipée. La soupape de sécurité se lève également et se ferme hermétiquement.

8. Le temps de cuisson est calculé à partir du moment où le régulateur de pression commence à osciller lentement. Baisser la température petit à petit, de façon à maintenir cette oscillation lente et régulière. Continuer la cuisson pendant la durée indiquée dans la recette ou sur le guide de cuisson. Quand on laisse le régulateur de pression prendre de la vitesse, trop de vapeur s'échappe et les aliments brûlent. Par conséquent, trop de liquide s'évapore et les aliments peuvent brûler. Ne jamais laisser votre autocuiseur sans surveillance à feu vif. Il pourrait bouillir à sec, surchauffer et endommager l'autocuiseur et le brûleur de la cuisinière.

À la fin de la cuisson, éteindre le brûleur à gaz ou retirer l'autocuiseur du brûleur électrique. **Mise en garde: Soulever l'autocuiseur pour le retirer du brûleur. Si vous glissez l'autocuiseur ou n'importe quelle autre casserole sur la cuisinière vous pourriez y faire des égratignures.**

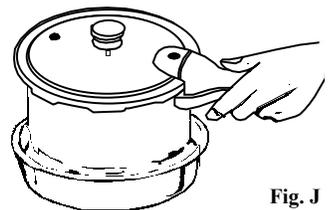
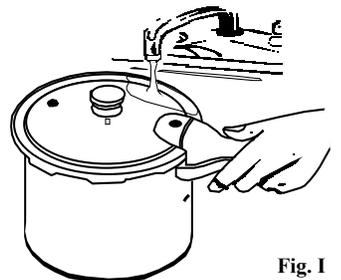
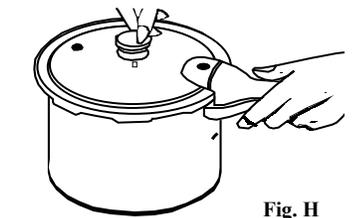
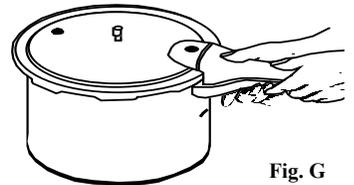
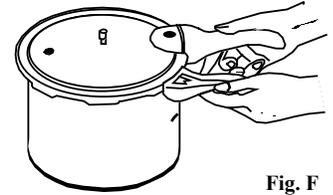
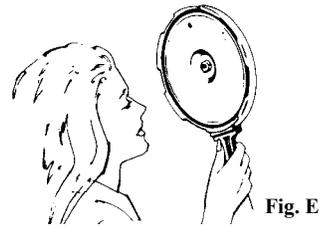
9. Réduire la pression selon les instructions de la recette ou du guide de cuisson. S'il est indiqué «Laisser la pression se dissiper d'elle-même», placer l'autocuiseur de côté pour qu'il refroidisse jusqu'à ce que la pression soit entièrement dissipée. S'il est indiqué «Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement», le placer sous le robinet (Fig. I), faire couler de l'eau froide ou le placer dans un récipient contenant de l'eau froide (Fig. J) jusqu'à ce que la pression soit complètement dissipée. **La pression est complètement dissipée quand le dispositif soupape d'échappement/verrou du couvercle se trouve en position rentrée.**

Si le dispositif soupape d'échappement/verrou du couvercle reste en position sortie, c'est qu'il reste de la pression dans l'autocuiseur. Le laisser refroidir jusqu'à ce que le dispositif descende.

10. Une fois la pression complètement dissipée, enlever le régulateur. **Avant d'ouvrir le couvercle, toujours enlever le régulateur de pression.**

11. Pour ouvrir le couvercle, le tourner vers la gauche jusqu'à ce que le centre de la poignée du corps soit alignée avec le repère V du couvercle. Soulever ensuite le couvercle en le ramenant vers soi, afin de diriger la vapeur dans la direction opposée. Si le couvercle tourne avec difficulté, il reste peut-être de la pression dans l'ustensile. **Ne pas forcer sur le couvercle pour l'ouvrir.** Laisser refroidir l'ustensile jusqu'à ce que le couvercle tourne sans difficulté.

12. Les aliments sont prêts à servir.



# IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

La cuisson sous pression permet de préparer rapidement des plats délicieux. Quand on l'utilise correctement, l'autocuiseur est un des ustensiles de cuisine le moins dangereux. Par mesure de précaution, toujours observer les consignes de sécurité suivantes quand on utilise l'autocuiseur :

1. **Ne jamais trop remplir l'autocuiseur.**
2. **Ajouter toujours du liquide de cuisson.**
3. **Avant de fermer l'autocuiseur, toujours regarder par l'évent pour s'assurer qu'il n'est pas bouché.**
4. **Toujours fermer l'autocuiseur complètement.**
5. **Ne jamais ouvrir l'autocuiseur quand il contient de la pression (quand le dispositif soupape d'échappement/verrou du couvercle est sorti, c'est qu'il y a de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur).**
6. **Remplacez le bouchon de surpression lorsqu'il devient dur, déformé, craqué, usé ou rongé, ou lorsque vous remplacez l'anneau d'étanchéité. Remplacez l'anneau d'étanchéité lorsqu'il devient dur, déformé, craqué, usé, rongé, mou et collant.**

Voici pourquoi ces consignes sont importantes :

1. **Ne jamais trop remplir l'autocuiseur.** Le régulateur de pression maintient la pression de cuisson à un niveau qui ne présente pas de danger. En oscillant, il libère la pression excédentaire par l'évent. La soupape de sécurité est une soupape secondaire qui dissipe la pression en cas de mauvais fonctionnement du régulateur. Quand ils sont obstrués ou bloqués, ni le régulateur de pression ni la soupape de sécurité ne peuvent remplir leur rôle. Ils sont obstrués ou bloqués quand l'autocuiseur est trop rempli. De nombreux aliments ont tendance à augmenter de volume quand on les cuit. Quand l'autocuiseur est trop rempli, l'augmentation de volume des aliments risque d'empêcher le fonctionnement des dispositifs qui permettent de dissiper la pression. En conséquence, ne jamais remplir l'autocuiseur à plus de deux tiers.

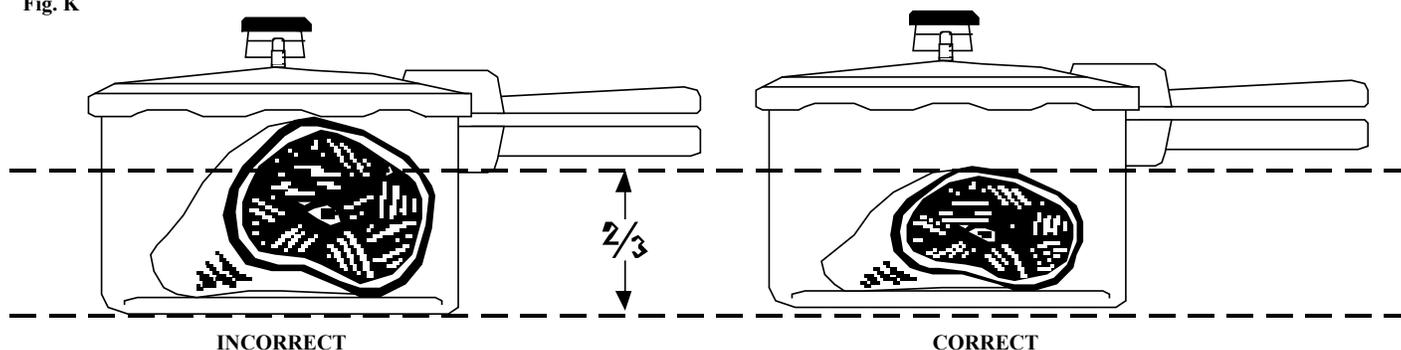
En ce qui concerne la plupart des aliments, on peut remplir l'autocuiseur aux deux tiers sans danger. Cependant, certains aliments, comme le riz, les légumineuses séchées et les soupes, peuvent tellement augmenter de volume pendant leur cuisson qu'il ne faut pas remplir l'autocuiseur de plus de la moitié de sa contenance. En outre, il faut faire tremper les légumineuses séchées au préalable (voyez page 24). Le riz doit être cuit dans un bol (voyez page 25). Certains aliments augmentent tant de volume en produisant de l'écume ou des éclaboussures qu'il ne faut jamais les faire cuire à la pression.

**Ne pas cuire à la pression la compote de pommes, les canneberges, la rhubarbe, l'orge perlé, les céréales, les pâtes alimentaires, les grains, les mélanges à soupe en poudre, ou tout type de légumineuses séchées qui ne sont pas énumérés au tableau de la page 25.**

Pour simplifier la tâche, les niveaux des deux tiers et de la moitié de la contenance sont marqués en creux sur la paroi de l'autocuiseur. Le repère supérieur indique le niveau des deux tiers et le repère inférieur celui de la moitié. En outre, dans chaque section de recettes, on peut trouver pour chaque type d'aliments des instructions sur le niveau maximal de remplissage.

Quels que soient les aliments que l'on cuit, ne jamais dépasser le repère maximum (voyez Fig. K).

Fig. K



Suivre la recette pour savoir quelle quantité de liquide ajouter à l'autocuiseur. Le liquide n'atteindra pas nécessairement le repère.

Rappel: Pour cuire du riz, des légumineuses séchées et des soupes, ne pas remplir l'autocuiseur à plus de la moitié.

2. **Ajouter toujours du liquide de cuisson.** Si l'autocuiseur est laissé vide sur un brûleur chaud ou si l'autocuiseur chauffe à vide et est laissé sur un brûleur chauffé, il surchauffera de façon abusive, occasionnant une décoloration possible de l'autocuiseur, faisant fondre le fond de l'autocuiseur et endommageant la cuisinière. Dans ce cas, ne pas retirer l'autocuiseur de la surface de cuisson jusqu'à ce qu'il ait refroidi complètement.

3. **Avant d'utiliser l'autocuiseur, toujours regarder par l'évent pour s'assurer qu'il n'est pas bouché.** Si l'évent est bouché, le régulateur ne peut pas osciller et par conséquent ne peut pas dissiper la pression excédentaire. La pression peut alors atteindre des niveaux dangereux. Pour nettoyer l'évent, se reporter à la page 6.
4. **Toujours fermer complètement l'autocuiseur.** La poignée du couvercle doit se trouver directement au-dessus de celle du corps. L'autocuiseur comporte des ergots de conception spéciale, sur le couvercle et sur le corps, qui verrouillent en place le couvercle quand l'autocuiseur est fermé complètement. Cependant, si l'autocuiseur n'est pas complètement fermé, les ergots ne peuvent pas verrouiller le couvercle sur le corps. Il est possible, dans ce cas, que la pression qui s'accumule dans l'autocuiseur ouvre le couvercle, d'où des risques d'accidents corporels et de dégâts matériels. Il faut toujours s'assurer que la poignée du couvercle se trouve directement au-dessus de celle du corps (voyez page 4). Ne pas tourner la poignée du couvercle plus loin que l'alignement des poignées.
5. **Ne jamais ouvrir l'autocuiseur quand il renferme de la pression.** Le dispositif soupape d'échappement/verrou du couvercle fournit une indication visuelle de la pression qui existe à l'intérieur de l'autocuiseur. Quand ce dispositif est sorti, il y a de la pression. Quand il est rentré, il n'y a pas de pression et l'on peut ouvrir l'autocuiseur. Si on ouvre l'autocuiseur avant que toute la vapeur ne soit dissipée, le contenu de l'ustensile risque d'être projeté hors du récipient et de causer des accidents corporels ou des dégâts matériels.
6. **Remplacez le bouchon de surpression lorsqu'il devient dur, déformé, craqué, usé ou rongé, ou lorsque vous remplacez l'anneau d'étanchéité. Remplacez l'anneau d'étanchéité lorsqu'il devient dur, déformé, craqué, usé, rongé, mou et collant.** La soupape de sécurité est une soupape secondaire qui dissipe la pression excédentaire en se détachant du couvercle quand l'évent se bloque. La soupape de sécurité est en caoutchouc. Quand elle est neuve elle est souple et flexible. À la longue, selon la fréquence et le type d'utilisation, le caoutchouc se durcit et devient plus rigide. C'est alors que la soupape de sécurité ne peut plus remplir son rôle de soupape secondaire. Il faut la remplacer immédiatement.

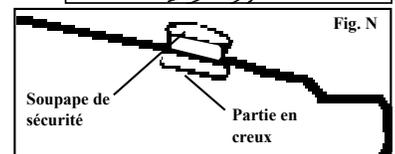
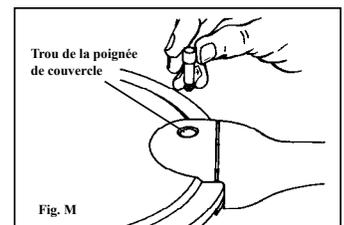
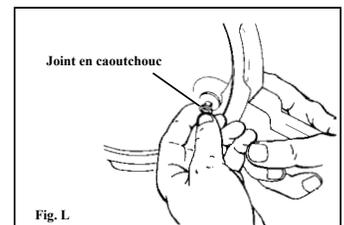
Si le bouchon de surpression est forcé hors du couvercle en raison d'un excès de pression pendant la cuisson, il est important de téléphoner au service d'après-vente au 1-800-368-2194. **Ne tentez pas de remplacer le bouchon de surpression.**

Normalement, le joint d'étanchéité ne devient ni mou ni collant. Cependant, s'il est souvent en contact avec de l'huile ou des aliments à forte teneur en huile ou en corps gras, il peut le devenir. Ne pas appliquer d'huile de cuisson sur le joint d'étanchéité. Il faut remplacer immédiatement un joint d'étanchéité dur ou mou et collant. Si on ne le remplace pas, il risque d'entraîner des accidents corporels ou des dégâts matériels.

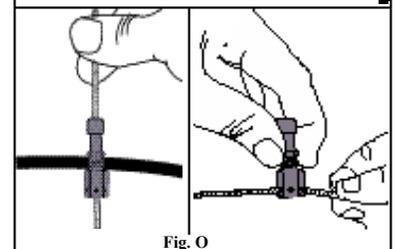
## **ENTRETIEN**

1. Toutes les pièces de l'autocuiseur, y compris l'anneau d'étanchéité et le régulateur de pression, peuvent être plongés dans l'eau pour faciliter leur nettoyage. Cependant pour laver l'ustensile, toujours enlever le joint d'étanchéité afin de faciliter le lavage du bord intérieur du couvercle. L'anneau d'étanchéité doit être lavé dans de l'eau chaude savonneuse après chaque utilisation.

De temps à autre, enlever le dispositif soupape d'échappement/verrou du couvercle de la poignée du couvercle afin de le nettoyer. Pour enlever le dispositif, placer le doigt sur le trou situé dans la poignée du couvercle et enlever le joint en caoutchouc du dispositif à partir du dessous du couvercle (Fig. L). Pousser le dispositif pour le sortir par le haut du couvercle et le laver, ainsi que le joint, dans de l'eau chaude et savonneuse. Le montant métallique du dispositif peut être nettoyé avec un tampon à récurer en nylon. Nettoyer le trou de la poignée du couvercle avec une petite brosse. Après le nettoyage, réinsérer le montant métallique du dispositif dans le trou de la poignée du couvercle en passant par le dessus du couvercle (Fig. M). Placer un doigt sur le trou de la poignée (pour empêcher le verrou du couvercle de tomber) et retourner le couvercle. Mouiller le joint en caoutchouc et pousser sur le bout du montant métallique jusqu'à ce qu'il s'enclenche dans la rainure du montant. Le joint doit s'adapter dans la rainure.



2. Pour s'assurer que l'évent n'est pas bouché, tenir le couvercle à contre-jour et regarder par l'évent. S'il est complètement ou partiellement bouché, le nettoyer avec une petite brosse ou un cure-pipe (Fig. O). Nettoyez également l'écrou de l'évent tel qu'illustré.
3. Le fer et les autres minéraux, contenus dans l'eau et les aliments, risquent de ternir l'intérieur de l'autocuiseur. Cette décoloration ne nuit pas aux aliments cuits dans l'ustensile. Pour



enlever ces taches, utiliser une solution d'eau et de crème de tartare. Verser une cuillère à table de crème de tartare par pinte d'eau. Verser dans l'autocuiseur suffisamment de solution pour recouvrir la zone décolorée (ne pas remplir l'ustensile à plus de deux tiers de sa contenance). Fermer le couvercle complètement, placer le régulateur de pression sur l'évent et chauffer l'autocuiseur jusqu'à ce que le régulateur commence à osciller lentement. Enlever l'autocuiseur du brûleur et le laisser de côté pendant deux à trois heures. Enlever le régulateur de pression et jeter le liquide. Récurer à fond à l'aide d'un tampon en paille de fer imprégné de savon; laver, rincer et sécher l'autocuiseur.

4. La surface extérieure des autocuiseurs en aluminium peut être nettoyée avec un bon poli à argenterie. Si vous lavez votre autocuiseur dans le lave-vaisselle, il pourrait en ressortir taché.

Pour faire reluire la surface extérieure des autocuiseurs en acier inoxydable, la nettoyer à l'occasion avec un poli à argenterie ou n'importe quel bon poli non-abrasif. L'usage répété de tampons à récurer peut faire ternir l'éclat de l'acier inoxydable. Si des résidus alimentaires adhèrent aux parois de l'autocuiseur, les nettoyer avec une brosse à légumes, un tampon de paille de fer fin ou un bon détergent de cuisine.

Prendre garde de ne pas surchauffer votre autocuiseur en acier inoxydable. Parfois, une chaleur très élevée peut provoquer des taches multicolores sur l'acier inoxydable. Habituellement, les taches de chaleur peuvent être éliminées en utilisant le nettoyant Kleen King pour le cuivre et l'acier inoxydable ou tout autre bon nettoyant de cuisine non-abrasif.

5. Quand on n'utilise pas l'autocuiseur, le ranger dans un endroit sec, avec le couvercle à l'envers. Si on verrouille le couvercle, il peut se former des odeurs désagréables à l'intérieur de l'ustensile et le joint d'étanchéité peut être endommagé.
6. Ne pas heurter le bord de l'autocuiseur avec un autre ustensile de cuisine au risque de l'ébrécher. Toute ébréchure permettrait à la vapeur de s'échapper et l'ustensile ne serait donc plus hermétique.
7. À chaque fois que vous nettoyez ou utilisez votre autocuiseur, assurez-vous que son fond n'est pas endommagé. Les entailles et les écorchures peuvent laisser les bords tranchants et, par conséquent, endommager les cuisinières en céramique ou d'autres surfaces lisses. Soulever l'autocuiseur pour le retirer du brûleur. Si vous glissez l'autocuiseur ou n'importe quelle autre casserole sur la cuisinière vous pourriez y faire des égratignures.
8. Si les poignées du corps ou du couvercle se desserrent, les resserrer avec un tournevis.
9. Si le dispositif soupape d'échappement/verrou du couvercle situé dans la poignée du couvercle présente des problèmes, envoyer le couvercle à National Presto Industries, Inc. pour le faire réparer (voyez page 30).
10. En raison d'usage normal, l'anneau d'étanchéité, le bouchon de surpression et le joint de caoutchouc de l'évent/du verrou du couvercle peuvent rétrécir, durcir, devenir mous, déformés, craqués, usés ou rongés. L'huile de cuisson et l'exposition à des chaleurs intenses, comme un élément chaud ou le dessus de la cuisinière, peuvent causer la détérioration rapide de ces pièces. Alors, remplacez l'anneau d'étanchéité, le bouchon de surpression et le petit joint en caoutchouc de l'évent/du verrou du couvercle. Remplacez l'anneau d'étanchéité et le bouchon de surpression au moins à tous les deux ans.

Les fuites entre le couvercle et le corps de l'autocuiseur sont généralement causées par le rétrécissement du joint d'étanchéité après une longue utilisation. Remplacer le joint d'étanchéité. Quand on remplace le joint d'étanchéité, il faut également remplacer la soupape de sécurité.

11. Il est normal qu'il se forme une petite quantité d'humidité sous le régulateur de pression quand la cuisson commence. Elle résulte de la température inférieure du régulateur par rapport au reste de l'ustensile.

Quand la cuisson commence, on peut remarquer également une petite quantité de vapeur ou d'humidité autour de la soupape de sécurité et du dispositif soupape d'échappement/verrou du couvercle. Ce phénomène devrait cesser quand la pression commence à s'accumuler dans l'autocuiseur et quand la soupape de sécurité et le dispositif se ferment hermétiquement. Si la fuite persiste, nettoyer ou remplacer la soupape de sécurité et/ou le dispositif. L'autocuiseur ne se ferme pas hermétiquement si le joint du dispositif soupape d'échappement/verrou du couvercle est fendillé.

**Ne pas utiliser l'autocuiseur s'il fuit continuellement.** Si les opérations ci-dessus n'ont pas corrigé le problème, renvoyer l'ustensile au complet au service d'entretien en usine Presto (voyez page 30).

12. S'il devient difficile d'ouvrir ou de fermer l'autocuiseur, le joint d'étanchéité s'est peut-être agrandi et, de ce fait, doit être remplacé. Si pour une raison ou une autre, on ne parvient pas à ouvrir l'autocuiseur, s'adresser au service après-vente à Eau Claire (WI) au 1-800-877-0441.

Toute opération d'entretien ou de réparation nécessaire pour ce produit, autre que les opérations normales d'entretien et de nettoyage ménagers, doit être effectuée par le service d'entretien en usine Presto (voyez page 30).

---

## CONSEILS PRATIQUES

---

- Les recettes préférées du consommateur peuvent être adaptées à l'autocuiseur en suivant les instructions générales de cette brochure pour le type d'aliment à cuire. La cuisson à la vapeur étant plus rapide que les méthodes de cuisson ordinaires, réduire le temps de cuisson de la recette de deux tiers. Par exemple, si le plat a besoin de 45 minutes de cuisson avec une méthode ordinaire, il ne faut le cuire que pendant 15 minutes à l'autocuiseur. L'évaporation étant minimale, la quantité de liquide nécessaire doit également être réduite. N'utiliser qu'une tasse de liquide de plus que la quantité désirée dans le plat terminé. Mais, ne pas oublier que l'autocuiseur doit toujours contenir de l'eau ou un autre liquide, afin de produire la vapeur nécessaire.
- S'il est souhaitable de cuire des aliments hors du liquide, se servir de la grille de cuisson. Quand les aliments sont cuits à la vapeur hors du liquide, leurs saveurs ne se mélangent pas. Il est donc possible de cuire plusieurs aliments à la fois, tant que leur temps de cuisson est semblable.
- On peut utiliser de nombreux liquides de cuisson dans l'autocuiseur. Le vin, la bière, le bouillon, les jus de fruit et bien sûr l'eau, constituent d'excellents liquides de cuisson.
- Si une recette indique de cuire les aliments pendant 0 minutes, ne les cuire que jusqu'à ce que le régulateur de pression commence à osciller. Puis refroidir l'autocuiseur selon les indications de la recette.
- D'ordinaire on refroidit immédiatement l'autocuiseur pour les aliments délicats comme les flans, les légumes frais et les morceaux individuels de viande. Pour les autres aliments, comme les rôtis ou les ragoûts, laisser la pression se dissiper d'elle-même.
- Quand on se sert de l'autocuiseur à haute altitude, le temps de cuisson doit être augmenté de 5 % tous les 1 000 pieds au-dessus des 2 000 premiers pieds. En conséquence, augmenter les temps de cuisson comme suit:

3000 pieds ... 5 %	5000 pieds ... 15 %	7000 pieds ... 25%
4000 pieds ... 10 %	6000 pieds ... 20 %	8000 pieds ... 30%

Parce que le temps de cuisson augmente à des altitudes supérieures à 2 000 pi, il sera nécessaire d'ajouter une tasse de liquide de cuisson de plus à la recette.

- On peut préparer d'excellents desserts dans l'autocuiseur, à l'aide de moules individuels ou petits plats en métal ou en verre qui vont au four. Ne remplir les moules qu'aux deux tiers pour permettre à la préparation d'augmenter de volume et les placer, sans les serrer, dans l'autocuiseur sur la grille de cuisson. Ne pas remplir l'autocuiseur à plus de deux tiers de sa contenance.
- Pour toutes questions concernant les recettes, le guide de cuisson ou l'utilisation de l'autocuiseur, écrire ou téléphoner à : Home Economics Department, National Presto Industries, Inc., 3925 North Hastings Way, Eau Claire, Wisconsin 54703. Téléphone: 1-800-368-2194. (Courrier électronique: [contact@GoPresto.com](mailto:contact@GoPresto.com)). Prière d'inclure dans toute correspondance, un numéro de téléphone et une heure à laquelle vous pouvez être joint pendant la semaine si possible. Nous répondrons à toute correspondance par téléphone ou par courrier.

---

## QUESTIONS ET RÉPONSES

---

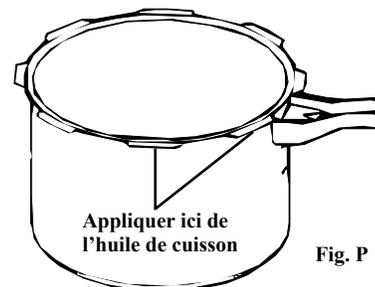
### *Il est parfois difficile d'ouvrir ou de fermer le couvercle. Quelle en est la cause? Que doit-on faire?*

Pour que la pression puisse s'accumuler dans l'autocuiseur, l'ustensile possède un couvercle spécial qui assure un ajustement hermétique. De ce fait, il peut être parfois difficile de l'ouvrir ou de le fermer. Dans ce cas, suivre les conseils suivants :

S'il semble difficile de fermer le couvercle, presser de la paume de la main la partie du couvercle située directement en face de la poignée du couvercle tout en déplaçant de l'autre main la poignée du couvercle jusqu'à la position fermée.

Si, une fois qu'on a fait revenir de la viande ou de la volaille, il est difficile de fermer le couvercle, cela peut être dû à la dilatation du corps de l'autocuiseur sous l'effet de la chaleur. Enlever le couvercle et laisser refroidir un peu l'autocuiseur. Réessayer. Ne pas placer l'autocuiseur sur le brûleur avant qu'il ne soit fermé complètement.

Au besoin, pour faciliter la fermeture ou l'ouverture de l'autocuiseur, on peut appliquer une très mince couche d'huile de cuisson sur le **dessous** des ergots du corps de l'autocuiseur (Fig. P). Se servir d'un pinceau à pâtisserie, d'un chiffon ou du bout des doigts et s'assurer de bien essuyer tout excédent d'huile. **Ne pas appliquer d'huile de cuisson sur le joint d'étanchéité.**



***Que faire si les aliments préparés dans l'autocuiseur contiennent plus de liquide que la quantité désirée?***

Mijoter les aliments de façon à faire évaporer le liquide excédentaire. La prochaine fois que l'on prépare ce plat, il serait souhaitable d'utiliser une ou deux cuillères à table de moins.

***Comment éviter de trop faire cuire les aliments?***

Ne pas oublier de minuter la cuisson dès que le régulateur de pression commence à osciller doucement. Il est très important de bien minuter la cuisson. Une minuterie de cuisine Presto\* est très utile à cet effet. S'assurer également de suivre les indications de la recette pour refroidir l'autocuiseur.

***Que faire si les aliments ne sont pas complètement cuits à la fin du temps de cuisson?***

Il suffit de remettre l'autocuiseur sous pression et de faire cuire les aliments pendant une minute ou deux de plus.

***Comment savoir si l'autocuiseur fonctionne correctement?***

L'oscillation du régulateur de pression fournit une indication adéquate visuelle et auditive du bon fonctionnement de l'autocuiseur.

***Peut-on utiliser l'autocuiseur en aluminium sur une cuisinière à induction?***

Non. Les autocuiseurs en aluminium ne sont pas magnétiques. En conséquence, ils ne fonctionnent pas sur les cuisinières à induction.

***Quand la cuisson commence, est-il normal que de la vapeur s'échappe et que de l'humidité s'accumule sur le couvercle et entre les poignées?***

Il est normal que de la vapeur s'échappe et qu'une faible quantité d'humidité se forme sur le couvercle et entre les poignées quand la cuisson commence. Si la fuite persiste, la poignée du couvercle n'est peut-être pas alignée avec celle du corps de l'autocuiseur et, par conséquent, le verrou du couvercle ne peut pas s'enclencher.

***Quand la cuisson commence, est-il normal que le dispositif soupape d'échappement/verrou du couvercle sorte un peu, puis retombe?***

Quand la cuisson commence, il est possible que le dispositif se déplace verticalement. Ne pas s'en inquiéter. Le dispositif reste en position sortie quand l'autocuiseur se ferme hermétiquement. Cependant, si le dispositif continue à se déplacer verticalement ou s'il ne sort que partiellement, il faut le tapoter doucement de l'extrémité d'un couteau. S'il ne sort toujours pas, c'est qu'il s'agit de l'une de situations suivantes :

1. Le brûleur n'est pas assez chaud.
2. L'autocuiseur n'est pas fermé complètement (voyez page 4).
3. Il n'y a pas assez de liquide pour qu'il se forme de la vapeur.
4. Le joint du dispositif soupape d'échappement/verrou du couvercle a besoin d'être remplacé (voyez la page 7).

---

## ***SOUPES ET BOUILLONS***

---

L'autocuiseur est idéal pour préparer des soupes et des bouillons délicieux et nutritifs en quelques minutes seulement, alors que les méthodes ordinaires de cuisson demandent plusieurs heures.

Les bouillons servent de base à la plupart des soupes et des sauces. On peut remplacer l'eau par du bouillon dans de nombreuses recettes pour leur ajouter de la saveur. Traditionnellement, les bouillons sont faits à partir d'os et de restes de viandes, que l'on mijote pendant plusieurs heures afin d'en extraire toute la saveur. Grâce à l'autocuiseur, cela ne prend que quelques minutes. Il suffit de suivre les instructions données aux pages suivantes.

Nous avons aussi inclus quelques recettes de soupe classiques et, si vous avez votre propre recette favorite, essayez-la dans l'autocuiseur en suivant l'une des recettes du livret comme guide. Si vous ajoutez des légumineuses séchées, elles doivent d'abord être trempées selon les directives à la page 24. **Ne pas cuire dans l'autocuiseur des soupes contenant de l'orge, du riz, des pâtes alimentaires, des grains et des légumineuses séchées, qui ne sont pas inscrits au tableau de la page 25, ni des mélanges à soupe puisqu'ils ont tendance à former de la mousse, de l'écume et des éclaboussures qui pourraient obstruer l'évent.**

*AVEC SOUPES ET BOUILLONS  
NE REMPLIR L'AUTOCUISEUR QU'À MOITIÉ!*

*L'AUTOCUISEUR SERA ENDOMMAGÉ SI VOUS LE LAISSEZ CHAUFFER  
SANS LIQUIDE OU SI VOUS LE LAISSEZ BOUILLIR À VIDE.*

## SOUPE AU POULET ♦

1½ lb de poulet coupé en morceaux	1 carotte coupée en dés
1 c. à thé de sel	1 petit oignon coupé en dés
1 branche de céleri hachée	4 tasses d'eau

Mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent et **FAIRE CUIRE PENDANT 15 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT**. Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Enlever les morceaux de poulet de l'autocuiseur et laisser refroidir. Enlever la viande des os et remettre la viande dans l'autocuiseur. Réchauffer le tout.

*Renseignements diététiques par portion*

236 calories, 9 g de matières grasses, 104 mg de cholestérol

4 portions

*Autres soupes délicieuses avec la soupe au poulet...*

**BOUILLON DE POULET** – Passez la soupe au poulet dans une passoire et garder le bouillon.

**SOUPE AU POULET ET AUX NOUILLES** – Ajouter dans la soupe au poulet, une carotte, du céleri et de l'oignon finement hachés. Amener à ébullition, ajouter des nouilles et laisser mijoter, sans couvercle, pendant 20 minutes. *4portions*

**SOUPE AU POULET ET AUX QUENELLES** – Mélanger 1 oeuf battu, ou 2 blancs d'oeufs, ¾ c. à thé de sel et ½ tasse de lait écrémé. Ajouter 1⅛ tasse de farine. Ajouter ce mélange par cuillerée à thé dans la soupe au poulet qui bouillonne dans l'autocuiseur. Faire mijoter sans couvercle pendant 6 minutes. *4portions*

**SOUPE AU POULET ET AU RIZ** – Ajouter dans la soupe au poulet 2 tasses de riz cuit et 2 tasses de légumes cuits coupés en dés. Saler et poivrer au goût. Chauffer le tout. *4portions*

## SOUPE AU BOEUF ♦

1 ½ lb de boeuf maigre coupé en cubes de 1 po	1 petite feuille de laurier
1 c. à table d'huile végétale	1 c. à table d'huile végétale
6 tasses d'eau	⅛ c. à thé de poivre
1½ c. à table de sel	¼ tasse de céleri haché
½ tasse d'oignon coupé en dés	1 c. à thé de persil sec
¼ tasse de carottes coupées en dés	

Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir le boeuf. Ajouter de l'eau et l'amener à ébullition. Écumer le gras. Ajouter le reste des ingrédients. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent et **FAIRE CUIRE PENDANT 15 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT**. Laisser la pression se dissiper d'elle-même.

*Renseignements diététiques par portion*

122 calories, 10 g de matières grasses, 20 mg de cholestérol

6 portions

*Autres soupes délicieuses à partir de la soupe au boeuf...*

**BOUILLON DE BOEUF** – Passer la soupe au boeuf à la passoire et garder le bouillon.

**SOUPE À L'OIGNON** – Verser 3 c. à table d'huile végétale dans l'autocuiseur et faire sauter 1¼ tasse d'oignons finement tranchés. Dans l'autocuiseur, ajouter aux oignons 6 tasses de bouillon de boeuf. Assaisonner avec ¼ c. à thé de poivre. Bien fermer le couvercle. Mettre le régulateur de pression sur l'évent et **FAIRE CUIRE PENDANT 2 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT**. Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Verser dans des bols à soupe. Recouvrir de parmesan. Si on le désire, garnir de croûtons ou de pain grillé. *6portions*

**SOUPE AUX LÉGUMES** – Ajouter 4 tasses de légumes au choix dans la soupe de boeuf. Saler et poivrer selon son goût et réchauffer le tout. *8portions*

**SOUPE AU BOEUF ET AUX TOMATES** – Ajouter 2 tasses de jus de tomate, 1 oignon haché, 1 tasse de riz cuit et 1 c. à thé de sel dans la soupe au boeuf. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent et faire cuire le tout jusqu'à ce que le régulateur de pression commence à osciller lentement. Laisser la pression se dissiper d'elle-même. *8portions*

## SOUPE AU GOMBO ET AUX FRUITS DE MER ♦

- |  |   |
|--|---|
| 1 c. à table d'huile végétale                | 1 lb de filets de sole coupés en morceaux de 2 pouces |
| 2 oignons hachés en gros morceaux            | 1 lb de crevettes                                     |
| 3 tomates pelées et hachées en gros morceaux | 3 branches de céleri tranchées                        |
| 1 gousse d'ail émincée                       | 2 tasses de gombo congelé haché                       |
| 2 brins de persil hachés                     | ••••••  |
| 1 c. à thé de thym                           | ¼ tasse de pâte de tomates                            |
| 2 tasses de bouillon de poulet               |   |

Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire sauter les oignons. Ajouter les tomates, l'ail, le persil, le thym et le bouillon de poulet. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent et **FAIRE CUIRE PENDANT 3 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT**. Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Placer le poisson, les crevettes, le céleri et le gombo dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent et **FAIRE CUIRE PENDANT 1 MINUTE QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT**. Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Ajouter lentement la pâte de tomates et laisser mijoter sans couvercle, jusqu'à ce que la soupe épaississe. Garnir avec du crabe, au choix.

*Renseignements diététiques par portion*

167 calories, 4 g de matières grasses, 127 mg de cholestérol

8 portions

## MINISTRONE ♣

- |  |  |
|--|--|
| 1½ lb de bœuf maigre coupé en morceaux de 1 po | 1½ c. à thé de basilic                               |
| 1 c. à table d'huile végétale                  | 1 gousse d'ail émincée                               |
| 6 tasses d'eau                                 | ••••••   |
| 1 oignon coupé en dés                          | 1 boîte de 16 oz de haricots verts coupés, égouttés  |
| 2 carottes tranchées                           | 1 bocal de 15 oz de haricots Great Northern          |
| ¼ tasse de céleri haché                        | 1 boîte de 8 oz de tomates coupées en petit morceaux |
| 2 c. à thé de sel                              | 4 oz de saucisse polonaise tranchée finement         |
| ¼ c. à thé de poivre                           | 2 oz de nouilles fines                               |
| 2 c. à table de persil sec                     |  |
| 1 feuille de laurier                           |  |

Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir le bœuf. Ajouter l'eau, les oignons, les carottes, le céleri, le sel, le poivre, le persil, la feuille de laurier, le basilic et l'ail. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent et **FAIRE CUIRE PENDANT 15 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT**. Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Ajouter les haricots verts, les haricots Great Northern, les tomates, la saucisse polonaise et les nouilles. Laisser MIJOTER sans couvercle, PENDANT 10 MINUTES. Si on le désire, garnir de parmesan.

*Renseignements diététiques par portion*

319 calories, 13 g de matières grasses, 73 mg de cholestérol

8 portions

## SOUPE DE POMMES DE TERRE ♥ ♦

- |                                       |                           |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 6 pommes de terre coupées en dés      | 3 tasses d'eau            |
| 2 oignons, hachés finement            | ••••••                    |
| 4 branches de céleri hachées finement | 3 c. à table de farine    |
| 1½ c. à thé de sel                    | 1½ tasses de lait écrémé  |
| ¼ c. à thé de poivre blanc            | 3 c. à table de margarine |

Mettre les pommes de terre, l'oignon, le céleri, le sel, le poivre et l'eau dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent et **FAIRE CUIRE PENDANT 5 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT**. Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Humecter la farine avec un peu de lait. Battre jusqu'à obtenir une pâte lisse et ajouter le reste du lait. Ajouter le mélange et la margarine dans la soupe et laisser mijoter, sans couvercle, jusqu'à ce que la soupe épaississe.

*Renseignements diététiques par portion*

145 calories, 4 g de matières grasses, 0,7 mg de cholestérol

6 portions

### VARIATION : CHAUDRÉE DE LA NOUVELLE-ANGLETERRE

Diminuer la quantité d'eau à 1½ tasse et augmenter celle du lait à 4 tasses. Ajouter dans la soupe une pinte de palourdes, en même temps que la margarine et laisser mijoter, sans couvercle, pendant 3 minutes. Brasser de temps à autre.

6 portions

## CHILI MAISON PIQUANT ♣

2 lb de boeuf haché	½ c. à thé de poivre noir
1 gros oignon	½ c. à thé d'origan
1 poivron vert haché	1 c. à thé de cumin moulu
1 boîte de sauce tomate de 8 oz	2 gousses d'ail hachées finement
1 tasse d'eau	1 c. à thé de sel
1 c. à table de poudre de chili	•••••
¼ c. à thé de Cayenne	1 boîte de 16 oz d'haricots rouges égouttés et rincés

Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir la viande, l'oignon et le poivron vert. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les haricots rouges. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 5 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Ajouter les haricots rouges et faire chauffer.

*Renseignements diététiques par portion*

302 calories, 15 g de matières grasses, 76 mg de cholestérol

8 portions

---

## FRUITS DE MER

---

On peut préparer de nombreux repas sains et nutritifs avec des fruits de mer. Cuits à la vapeur, le poisson et les fruits de mer sont à la fois légers et délicieux. L'autocuiseur est l'ustensile idéal pour préparer ces mets. Et, la cuisson des fruits de mer étant très rapide, on peut les préparer en même temps que les légumes dans l'autocuiseur, ce qui fait gagner encore plus de temps et facilite le travail.

La cuisson à la vapeur dans l'autocuiseur fait ressortir la saveur la plus authentique et la plus délicate des fruits de mer. Les temps de cuisson nécessaires dépendent de l'épaisseur du poisson ou des fruits de mer. Pour plus de sûreté, si le poisson semble mince pour son poids ou s'il pèse moins que l'indique la recette, réduire le temps de cuisson. Une cuisson trop prolongée risque de durcir la chair du poisson. Si le poisson ou les fruits de mer ne sont pas cuits, ramener l'autocuiseur sous pression et faire cuire pendant une ou deux minutes de plus.

*AVEC POISSONS ET FRUITS DE MER, NE REMPLIR L'AUTOUISEUR QU'AUX DEUX TIERS!*

*L'AUTOUISEUR SERA ENDOMMAGÉ SI VOUS LE LAISSEZ CHAUFFER  
SANS LIQUIDE OU SI VOUS LE LAISSEZ BOUILLIR À VIDE.*

## CREVETTES STYLE «LANGOUSTINE» ♣

¾ lb de crevettes fraîches, de taille moyenne, écaillées et déveinées	¼ c. à thé de sel
6 c. à table de margarine	1½ tasse d'eau
1 c. à table d'échalotes émincées	•••••
5 gousses d'ail émincées	2 c. à table de persil haché
2 c. à thé de jus de citron	¼ c. à thé de zeste de citron
	Sauce Tabasco

Essuyer les crevettes dans des serviettes en papier. Ajouter la margarine à l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire fondre la margarine. Faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter le jus de citron et le sel. Faire cuire jusqu'à ce que des bulles commencent à se former. Verser dans un bol métallique qui peut être inséré facilement dans l'autocuiseur. Ajouter les crevettes. Couvrir le bol avec du papier d'aluminium. Verser l'eau dans l'autocuiseur. Placer le bol sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 3 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Ajouter le persil, le zeste de citron et la sauce Tabasco.

*Renseignements diététiques par portion*

461 calories, 36 g de matières grasses, 284 mg de cholestérol

6 portions

## MORUE À L'ANETH ET AU CITRON, AVEC DES POMMES DE TERRES NOUVELLES ET DU BROCOLI ♥

1 lb de filets de morue surgelés 1 po d'épaisseur Aneth	1½ tasse d'eau
½ c. à thé de poivre au citron	6 petites pommes de terre nouvelles coupées en quatre
Sel	2 tasses de brocoli coupés en petits morceaux

Couper le poisson en 4 morceaux. Saupoudrer d'aneth, de poivre au citron et de sel. Verser 1½ tasse d'eau dans l'autocuiseur. Placer le poisson, les pommes de terre et le brocoli sur la grille. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 2 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement.

*Renseignements diététiques par portion*

307 calories, 1 g de matières grasses, 71 mg de cholestérol

6 portions

### CREVETTES JAMBALAYA ♣

1 tasse de riz blanc à grains longs  
1½ tasse d'eau  
••••••  
1½ tasse d'eau  
••••••  
3 c. à table d'huile végétale  
1 gousse d'ail émincée  
½ tasse d'oignon haché  
½ lb de jambon cuit coupé en dés

2 c. à thé de sel  
¼ c. à thé de poivre  
¼ c. à thé de piment de la Jamaïque  
Une pincée de Cayenne, de chili et de basilic  
1 boîte de 16 oz de tomates  
1 boîte de 4 oz de champignons tranchés  
1 lb de crevettes de taille moyenne écaillées et déveinées  
½ poivron vert coupé en lanières

Mélanger le riz et 1½ tasse d'eau dans un bol métallique qui peut être inséré facilement dans l'autocuiseur. Bien couvrir le bol de papier d'aluminium. Verser 1½ tasse d'eau dans l'autocuiseur. Placer le bol sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 5 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Ouvrir l'autocuiseur et mettre le riz de côté. Enlever la grille et le reste de l'eau. Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire sauter l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient brun-doré. Ajouter le jambon. Ajouter les épices, les tomates et les champignons. Bien mélanger. Ajouter les crevettes et mettre les lanières de poivron sur le tout. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 5 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT.** Refroidir l'autocuiseur immédiatement. Enlever l'autocuiseur et ajouter le riz. Laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir.

*Renseignements diététiques par portion*  
317 calories, 10 g de matières grasses, 137 mg de cholestérol

6 portions

### FLÉTAN POCHÉ AUX LÉGUMES ♦

1 paquet de 9 oz de pois en cosse surgelés  
1 zucchini coupé en tranches de ½ po  
1 courge jaune coupée en tranches de ½ po  
1½ tasse d'eau

2 darnes de flétan de 1 po d'épaisseur  
2 c. à table de jus de citron  
1 c. à table d'huile végétale  
¼ c. à thé d'estragon

Envelopper les pois en cosse et la courge en paquets séparés dans du papier d'aluminium. Verser l'eau dans l'autocuiseur. Placer les paquets de légumes et le flétan sur la grille dans l'autocuiseur. Mélanger le reste des ingrédients et les verser sur le poisson. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 4 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement.

*Renseignements diététiques par portion*  
288 calories, 10 g de matières grasses, 35 mg de cholestérol

4 portions

### AIGLEFIN À LA SAUCE AU FROMAGE ♦

2 c. à table de margarine  
2 c. à table de farine  
½ c. à thé de sel  
Poivre

1 tasse de lait écrémé  
1 tasse de fromage râpé  
2 lb de filets d'aiglefin  
1½ tasse d'eau

Faire fondre la margarine dans une casserole. Ajouter la farine, le sel, et le poivre. Ajouter graduellement le lait. Faire cuire jusqu'à obtenir une pâte lisse et épaisse. Ajouter le fromage en brassant. Placer les filets de poisson dans un bol métallique qui peut être inséré facilement dans l'autocuiseur. Verser la sauce au fromage sur les filets. Bien recouvrir le bol avec du papier d'aluminium. Verser de l'eau dans l'autocuiseur. Placer le bol sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 5 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement.

*Renseignements diététiques par portion*  
277 calories, 11 g de matières grasses, 116 mg de cholestérol

6 portions

**VARIATION :** Remplacer les pétoncles par des filets d'aiglefin.

## HOMARD «ÉCONOMIQUE» ♦

2 lb de filets d'aiglefin frais ou décongelés  
1½ tasse d'eau  
1 feuille de laurier  
Oignon déshydraté

Graine de céleri  
Sel à l'ail  
Margarine

Verser l'eau dans l'autocuiseur. Placer les filets de poisson sur la grille dans l'autocuiseur. Ajouter les épices et les herbes. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 2 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Servir avec la margarine fondue.

*Renseignements diététiques par portion*

226 calories, 3 g de matières grasses, 143 mg de cholestérol

4 portions

### GUIDE DE CUISSON DES FRUITS DE MER

FRUITS DE MER	TEMPS DE CUISSON (FRAIS OU DÉCONGELÉS)	TEMPS DE CUISSON (CONGELÉ)
<b>Pattes de crabe</b>	2 minutes	2 minutes
<b>Filets de poisson</b> (1 po d'épaisseur)	2 minutes	2 minutes
<b>Queue de homard</b> 6 à 8 onces	5 minutes	10 à 12 minutes
12 à 14 onces	8 minutes	12 à 13 minutes
<b>Darnes de saumon</b> (½ po d'épaisseur)	2 minutes	2 minutes
<b>Pétoncles</b>		
petites	1 minute	1 minute
moyennes	2 minutes	2 minutes
grosses	2 minutes	2 minutes
<b>Crevettes</b>		
petites	1 minute	1 minute
moyennes	2 minutes	2 minutes
grosses	3 minutes	3 minutes

Verser 1½ tasse d'eau dans l'autocuiseur. Placer les fruits de mer sur la grille dans l'autocuiseur. Ne remplir l'autocuiseur qu'aux deux tiers. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE SELON LE GUIDE CI-DESSUS QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT.** Refroidir l'autocuiseur immédiatement.

---

## VOLAILLE

---

On peut préparer une grande variété de plats délicieux et légers avec du poulet et d'autres volailles dans l'autocuiseur. Que ce soit un filet tendre avec une sauce légère et savoureuse ou un ragoût avec une multitude de légumes nutritifs, l'autocuiseur est un ustensile idéal pour préparer rapidement ses recettes préférées.

Essayer les recettes suivantes pour apprécier pleinement la saveur de la volaille de mille et une façons ou préparer ses propres recettes favorites de volaille. Avant de commencer, s'assurer de bien nettoyer la volaille et de l'essuyer avec des serviettes en papier. Il n'est pas nécessaire de faire revenir la volaille avant de la cuire dans l'autocuiseur, mais on peut le faire si on le désire. Quand on ne la fait pas revenir, la saveur des autres ingrédients se mélange au jus offrant une combinaison de saveurs délicieuses. Pour obtenir un poulet croustillant, le placer sous le gril pendant quelques minutes après la cuisson à l'autocuiseur.

*AVEC LA VOLAILLE, NE REMPLIR L'AUTOUISEUR QU'AUX DEUX TIERS! AUCUNE PARTIE DE LA VOLAILLE NE DOIT DÉPASSER LA MARQUE DES DEUX TIERS (VOYEZ PAGE 5).*

*L'AUTOUISEUR SERA ENDOMMAGÉ SI VOUS LE LAISSEZ CHAUFFER SANS LIQUIDE OU SI VOUS LE LAISSEZ BOUILLIR À VIDE.*

### POITRINES DE POULET SAVOUREUSES ♦

- |  |   |
|--|---|
| 3 poitrines de poulet coupées en deux et sans peau | 1 carotte hachée                                  |
| 2 c. à table d'huile végétale                      | 1½ tasse de tomates égouttées                     |
| Sel et poivre                                      | 1 tasse d'eau                                     |
| Paprika  | ••••••  |
| 1 c. à table d'oignon émincé                       | 1 boîte de 4½ oz de têtes de champignons égouttés |

Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir le poulet. Ajouter le sel, le poivre, le paprika, l'oignon, la carotte, les tomates et l'eau. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 8 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Ajouter les champignons et faire chauffer sans couvercle.

*Renseignements diététiques par portion*

205 Calories, 8 g de matières grasses, 73 mg de cholestérol

6 portions

### POITRINES DE POULET À L'ESTRAGON ♦

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 2 poitrines de poulet désossées, sans peau et coupées en deux | ½ tasse de vin blanc            |
| 2 c. à table d'huile végétale                                 | Sauce Worcestershire            |
| Sel, poivre et paprika  | 1 tasse de vin blanc de cuisine |
| 1 c. à thé d'estragon   | ••••••                          |
| ¼ tasse de céleri tranché                                     | 1 c. à table de fécule de maïs  |
| ¼ tasse de carottes tranchées                                 | ¼ tasse d'eau                   |
| ¼ tasse d'oignon tranché                                      |                                 |

Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir le poulet. Assaisonner avec le sel, le poivre et le paprika. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la fécule de maïs et l'eau. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 3 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION OSCILLE LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Enlever le poulet et le garder au chaud. Mélanger la fécule de maïs et l'eau. Les verser dans la sauce. Faire chauffer, en brassant continuellement, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

*Renseignements diététiques par portion*

239 calories, 10 g de matières grasses, 73 mg de cholestérol

6 portions

### POULET À LA CALIFORNIENNE ♦

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 3 lb de poulet coupé en petits morceaux et sans peau | ½ tasse de vin blanc de cuisine |
| 2 c. à table d'huile végétale                        | ½ tasse de bouillon de poulet   |
| Sel et poivre  | ½ tasse d'eau                   |
| 1 c. à thé de romarin                                | ¼ tasse de persil haché         |
| 3 gousses d'ail pelées et hachées                    | ½ citron tranché finement       |

Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir le poulet. Assaisonner le poulet avec le sel, le poivre et le romarin. Placer l'ail sur le poulet. Mélanger le reste des ingrédients sauf le citron et verser le mélange sur le poulet. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 8 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Au besoin, épaissir la sauce. Garnir avec les tranches de citron.

*Renseignements diététiques par portion*

288 calories, 14 g de matières grasses, 104 mg de cholestérol.

6 portions

### POULET ET FARCE ♦

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 2½ tasses de poulet cuit coupé en cubes | ¼ tasse de oignon haché       |
| 1 boîte de 10½ oz de velouté de poulet  | 2 cubes de bouillon de poulet |
| 1½ tasse de farce au pain assaisonné    | 2 tasses d'eau chaude         |
| ¼ tasse de céleri haché                 | 1½ tasse d'eau                |

Placer le poulet dans un bol métallique beurré qui peut être inséré facilement dans l'autocuiseur. Recouvrir avec le velouté de poulet. Mélanger la farce, le céleri et l'oignon. Humecter avec les cubes de bouillon qui ont été dissous dans une tasse d'eau chaude. Verser le tout sur le velouté de poulet. Bien recouvrir le bol de papier d'aluminium. Verser 1½ tasse d'eau dans l'autocuiseur. Placer le bol sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 5 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même.

*Renseignements diététiques par portion*

317 calories, 13 g de matières grasses, 109 mg de cholestérol

6 portions

### POULET AUX HERBES ♦

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 3 lb de poulet coupé en morceaux et sans peau | ½ tasse de feuilles de céleri hachées |
| Sel et poivre                                 | 1 c. à thé d'origan sec               |
| 2 c. à table d'huile végétale                 | 1 c. à thé de basilic sec             |
| 1 oignon haché                                | ••••••                                |
| 1 c. à table d'ail haché                      | 1 tasse d'olives noires dénoyautées   |
| 1 tasse de bouillon de poulet                 | 2 c. à table de farine                |
| ½ tasse d'eau                                 | 2 c. à table d'eau froide             |
| 1 c. à table de persil haché                  |                                       |

Assaisonner le poulet avec le sel et le poivre. Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire sauter l'ail et l'oignon; les réserver. Faire revenir le poulet. Ajouter l'oignon, l'ail et le reste des ingrédients sauf les olives, la farine et l'eau. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 8 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Réserver le poulet dans un plat chaud. Ajouter les olives dans le liquide et faire chauffer. Mélanger la farine dans l'eau froide; verser dans la sauce. Cuire et brasser le liquide jusqu'à ce qu'il épaississe. Verser la sauce sur le poulet.

*Renseignements diététiques par portion*

358 calories, 22 g de matières grasses, 104 mg de cholestérol

6 portions

### POULET À LA SAUCE AIGRE-DOUCE ♣

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 3 lb de poulet coupé en morceaux et sans peau                | 2 c. à table de sauce de soja      |
| 1 c. à table d'huile végétale                                | 1 c. à table de catsup             |
| 1 boîte de 20 oz d'ananas en morceaux égoutté et jus réservé | ½ c. à thé de sauce Worcestershire |
| 1 tasse de jus d'ananas réservé (ajouter de l'eau au besoin) | ¼ c. à thé de gingembre moulu      |
| ½ tasse de céleri haché                                      | ••••••                             |
| 1 poivron vert ou rouge coupé en morceaux                    | 2 c. à table de fécule de maïs     |
| ¼ tasse de sucre brun  | 2 c. à table d'eau froide          |
| ½ tasse de vinaigre  |                                    |

Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir le poulet. Mélanger le jus d'ananas et le reste des ingrédients, sauf les morceaux d'ananas, la fécule de maïs et l'eau; verser le tout sur le poulet. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 8 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Réserver le poulet et les légumes dans un plat chaud. Mélanger la fécule de maïs et l'eau; verser le mélange dans le liquide chaud. Faire cuire en brassant jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir et à épaissir. Ajouter les morceaux d'ananas et faire chauffer. Verser la sauce sur le poulet. Servir avec du riz vapeur, si désiré, voyez page 25.

*Renseignements diététiques par portion*

333 calories, 11 g de matières grasses, 104 mg de cholestérol

6 portions

### POULET AU SOJA ♥ ♦

- |  |  |
|--|--|
| 2 poitrines de poulet sans peau et désossées | ¼ tasse de sauce de soja à faible teneur en sodium |
| ½ tasse de champignons tranchés              | 1 tasse d'eau                                      |
| ½ oignon haché                               | 3 c. à table de sucre brun                         |
| ½ tasse de céleri haché                      |  |

Placer les ingrédients dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 5 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même.

*Renseignements diététiques par portion*

203 calories, 3 g de matières grasses, 73 mg de cholestérol

4 portions

### POULET CACCIATORE ♣

- |  |  |
|--|--|
| 3 lb de poulet coupé en morceaux et sans peau              | ½ tasse de carottes hachées                      |
| 1 c. à thé de sel  | ½ tasse de céleri haché                          |
| ⅛ c. à thé de poivre                                       | 1 boîte de 1 lb de tomates à l'italienne hachées |
| 2 c. à table d'huile végétale                              | Sel et poivre                                    |
| 1½ tasse d'oignon haché                                    | ½ tasse de vin blanc                             |
| 2 gousses d'ail émincées                                   | ••••••   |
| 2 c. à table de persil haché                               | 1 boîte de 6 oz de pâte de tomates               |
| ½ c. à thé d'origan frais haché ou 1 c. à thé d'origan sec |  |

Assaisonner le poulet avec le sel et le poivre. Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir le poulet, quelques morceaux à la fois. Faire revenir le poulet, quelques morceaux à la fois. Saupoudrer l'ail, le persil et l'origan sur le poulet. Ajouter les oignons, les carottes, le céleri, les tomates, le sel, le poivre et le vin blanc. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 8 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Réserver le poulet dans un plat chaud. Verser la pâte de tomates dans la sauce de l'autocuiseur. Faire mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Verser sur le poulet.

*Renseignements diététiques par portion*

*6 portions*

*388 calories, 14 g de matières grasses, 104 mg de cholestérol*

### POULETS DE CORNOUAILLES AU PIMENT ♦

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 2 poulets de Cornouailles     | 4 gousses d'ail hachées            |
| 2 c. à table d'huile végétale | 2 feuilles de laurier              |
| Sel et poivre                 | 2 branches de céleri hachées       |
| 16 piments en boîte égouttés  | 2 c. à thé de sauce Worcestershire |
| 2 oignons hachés              | 1½ tasse d'eau                     |

Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir les poulets de Cornouailles. Assaisonner de poivre et de sel. Mélanger le reste des ingrédients et verser le mélange sur les poulets. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 8 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Si on désire que les poulets soient croustillants, les placer sous le gril.

*Renseignements diététiques par portion*

*4 portions*

*250 calories, 14 g de matières grasses, 90 mg de cholestérol*

### TEMPS DE CUISSON DES VOLAILLES

Il n'est pas nécessaire de brunir la volaille avant de la cuire dans l'autocuiseur, mais vous pouvez le faire si vous le voulez. Après avoir brunie la volaille, retirez-la de l'autocuiseur et versez-y le liquide. Puis, placez la volaille sur le support dans l'autocuiseur.

*NE PAS REMPLIR L'AUTOUISEUR À PLUS DES DEUX TIERS!*

*AUCUNE PARTIE DE LA VOLAILLE NE DOIT DÉPASSER LA MARQUE DU DEUX TIERS (VOYEZ PAGE 5).*

<b>VOLAILLE</b>	<b>TASSES DE LIQUIDE</b>	<b>TEMPS DE CUISSON (MINUTES)</b>
<b>Poulet en entier, 2½ à 3 lb</b>	1½	10 à 12
<b>Poulet, coupé en morceaux</b>	1½	8
<b>Poitrine de poulet désossée</b>	1½	3 à 5*
<b>Poitrine de dinde, 3 à 4 lb</b>	2	35
<b>Poulet de Cornouailles</b>	1½	8

Un \* après un temps de cuisson indique que vous devez refroidir l'autocuiseur sans délai (voyez page 4).

---

# VIANDES

---

Quand il s'agit de cuire des viandes juteuses, tendres et savoureuses, l'autocuiseur n'a pas son pareil. Même les coupes de viande bon marché qui demandent habituellement une cuisson lente, sont des plus savoureuses quand on les prépare à l'autocuiseur.

Quand on prépare de la viande dans l'autocuiseur, l'opération la plus importante est de faire revenir la viande de tous les côtés à feu vif afin de bien conserver les jus naturels. Les recettes suivantes sont conçues pour de la viande fraîche ou complètement décongelée. Pour cuire de la viande congelée, la faire dégeler pendant 30 minutes au moins, afin de pouvoir bien la faire revenir de tous les côtés. Ensuite, augmenter le temps de cuisson indiqué dans la recette. Le boeuf, le veau et l'agneau congelés doivent être cuits pendant 25 minutes par livre. Le porc congelé doit être cuit pendant 30 minutes par livre.

Le temps de cuisson dépend de la grosseur et de l'épaisseur de la viande, de la quantité de gras et d'os, de la qualité de la viande et de sa coupe, ainsi que du degré de cuisson désiré.

Quand on veut préparer une sauce après la cuisson de la viande, il faut mélanger 1 à 2 c. à table de farine ou de fécule de maïs dans ¼ tasse d'eau. Chauffer le liquide dans l'autocuiseur et verser lentement le mélange de farine et d'eau tout en brassant. Faire chauffer jusqu'à ébullition, brasser constamment pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner de sel et de poivre.

*AVEC DE LA VIANDE, L'AUTOUISEUR NE DOIT ÊTRE REMPLI QU'AUX DEUX TIERS!  
AUCUNE PARTIE DE LA VIANDE NE DOIT DÉPASSER LA MARQUE DES DEUX TIERS (VOYEZ PAGE 5).*

*L'AUTOUISEUR SERA ENDOMMAGÉ SI VOUS LE LAISSEZ CHAUFFER SANS LIQUIDE  
OU SI VOUS LE LAISSEZ BOUILLIR À VIDE.*

## POT-AU-FEU ♣

**3 lb de boeuf à braiser**  
**1 c. à table d'huile végétale**  
**2 tasses d'eau**

**Sel et poivre**  
**1 oignon émincé**  
**1 feuille de laurier**

Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir la viande de tous les côtés; retirer le rôti. Verser l'eau dans l'autocuiseur. Placer la viande sur la grille dans l'autocuiseur. Assaisonner la viande de sel, poivre, oignons et feuille de laurier. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 45 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Faire épaissir la sauce si on le désire.

*Renseignements diététiques par portion*

*444 calories, 20 g de matières grasses, 183 mg de cholestérol*

*6 portions*

## BOULETTES DE VIANDE «PORC-ÉPIC» ♦

**1½ lb de boeuf haché**  
**½ tasse de riz blanc cru**  
**1 c. à thé de sel**  
**½ c. à thé de poivre**

**1 c. à table d'oignon émincé**  
**1 tasse de jus de tomate**  
**½ tasse d'eau**

Mélanger la viande, le riz, le sel, le poivre et l'oignon. Former des petites boulettes. Chauffer le jus de tomate et l'eau dans l'autocuiseur. Mettre les boulettes dans le mélange jus et eau. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 10 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même.

*Renseignements diététiques par portion*

*296 calories, 16 gr de matières grasses, 74 mg de cholestérol*

*6 portions*

## BIFTECK À LA SUISSE ♣

**2 lb de bifteck de ronde de 1 po d'épaisseur**  
**Sel et poivre**  
**2 c. à table d'huile végétale**  
**1 oignon coupé en dés**

**1 tasse de céleri coupé en dés**  
**1 poivron vert coupé en dés**  
**1½ tasse de jus de tomate**

Couper la viande en morceaux. Assaisonner de sel et de poivre. Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir la viande. Ajouter le reste des ingrédients. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 15 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Faire épaissir la sauce, si on le désire.

*Renseignements diététiques par portion*

*469 calories, 23 g de matières grasses, 154 mg de cholestérol*

*4 portions*

## RAGOÛT DE BOEUF ♣

- |                                      |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 1 c. à table d'huile végétale        | 1 tasse d'haricots verts |
| 1 lb de boeuf coupé en cubes de 1 po | 4 petites carottes       |
| 1 gros oignon tranché                | 1 tasse de tomates       |
| Sel et poivre                        | ••••••                   |
| 1 tasse d'eau                        | 1 c. à table de farine   |
| 4 petites pommes de terre            | ¼ tasse d'eau froide     |

Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir la viande. Ajouter l'oignon, le sel, le poivre et l'eau. Placer les petites pommes de terre, les haricots verts, les carottes et les tomates sur la viande. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 8 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Faire un roux avec la farine et ¼ tasse d'eau en le faisant épaissir dans l'autocuiseur. Pour obtenir des légumes plus croquants, cuire le boeuf, avec l'oignon, le sel et le poivre pendant 5 minutes. Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Ajouter ensuite les légumes et cuire pendant 3 minutes quand le régulateur de pression commence à osciller lentement. Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement.

*Renseignements diététiques par portion*

532 calories, 28 g de matières grasses, 83 mg de cholestérol

4 portions

## SPAGHETTI À LA SAUCE BOLOGNAISE ♦

- |                                    |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| 1 lb de boeuf haché                | ¼ c. à thé de piment       |
| 1 gros oignon haché                | 1 c. à thé de persil sec   |
| 1 gousse d'ail émincée             | ½ c. à thé d'origan        |
| ½ tasse de céleri haché            | ½ c. à thé de basilic doux |
| 1 poivron vert coupé en dés        | ¼ c. à thé de thym         |
| 2 c. à thé de sel                  | 2 c. à thé de sucre        |
| 1 tasse d'eau                      | 3 gouttes de sauce Tabasco |
| 1 boîte de 8 oz de sauce tomate    | ••••••                     |
| 1 boîte de 6 oz de pâte de tomates |                            |

Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir le boeuf. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la pâte de tomates. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 8 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Verser la pâte de tomates et faire mijoter sans couvercle jusqu'à obtenir l'épaisseur désirée. Servir la sauce sur les spaghetti. Saupoudrer de Parmesan, au choix.

*Renseignements diététiques par portion*

208 calories, 11 g de matières grasses, 49 mg de cholestérol

6 portions

## CÔTES LEVÉES À LA CHOUROUTE ♣

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| 2 lb de côtes levées coupées en morceaux | 1 pinte de choucroute      |
| 1 c. à table d'huile végétale            | 1 c. à table de sucre brun |
| Sel et poivre                            | 1½ tasse d'eau             |

Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir les côtes levées. Assaisonner de sel et de poivre. Placer la choucroute sur la viande et saupoudrer de sucre brun. Ajouter l'eau. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 15 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement.

*Renseignements diététiques par portion*

809 calories, 59 g de matières grasses, 219 mg de cholestérol

4 portions

## CÔTELETTES DE PORC FARCIES AU SON ♣

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 2 c. à table d'huile végétale   | ½ tasse de maïs                   |
| 4 côtelettes de porc de 1 po d'épaisseur avec un incision sur le côté | 1 tasse de flocons de son écrasés |
| Sel et poivre   | 2 c. à table d'eau                |
| 1 tasse d'oignon haché  | ½ c. à thé de sauge séchée        |
| ¾ tasse de céleri haché   | 1½ tasse d'eau                    |

Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir les côtelettes de porc. Assaisonner de sel et de poivre. Enlever la viande de l'autocuiseur. Faire revenir les oignons et le céleri dans l'autocuiseur. Ajouter le maïs, les flocons de son, 2 c. à table d'eau et la sauge. Farcir les côtelettes de ce mélange. Verser 1½ tasse d'eau dans l'autocuiseur. Placer les côtelettes de porc sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 9 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement.

*Renseignements diététiques par portion*

415 calories, 23 g de matières grasses, 95 mg de cholestérol

4 portions

## CHOP SUEY ♣

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 lb de bifteck de ronde coupé en dés | 3 c. à table de sauce de soja       |
| 1 lb de porc maigre coupé en dés      | 2 c. à thé de mélasse               |
| 1 c. à table d'huile végétale         | 2 tasses de céleri coupé en dés     |
| Sel et poivre                         | 1 boîte de 16 oz de légumes chinois |
| 2 gros oignons coupés en dés          | 1 boîte de 16 oz de germes de soja  |

Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir la viande. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter les oignons, la sauce de soja, la mélasse, le céleri et le liquide venant des deux boîtes de conserve. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 8 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Ajouter les légumes et les germes de soja dans l'autocuiseur. Chauffer les légumes, sans couvercle, en brassant de temps en temps. Si on le désire, épaissir la sauce avec de la fécule de maïs et de l'eau. Servir avec du riz vapeur, au choix (voyez page 25).

*Renseignements diététiques par portion*

380 calories, 17 g de matières grasses, 110 mg de cholestérol

6 portions

## CÔTES LEVÉES À LA SAUCE BARBECUE ♣

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 3 lb de côtes levées coupées en morceaux | 2 c. à table de vinaigre           |
| Sel et poivre                            | 1 c. à thé de sauce Worcestershire |
| Paprika                                  | 1/8 c. à thé de chili en poudre    |
| 1 c. à table d'huile végétale            | 1/4 c. thé de graines de céleri    |
| 1 gros oignon tranché                    | 1 1/2 tasse d'eau                  |
| 1/4 tasse de catsup                      |                                    |

Assaisonner les côtes de sel, poivre et paprika. Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir les côtes levées. Ajouter les oignons. Mélanger le catsup, le vinaigre, la sauce Worcestershire, le chili en poudre, les graines de céleri et l'eau. Si on le désire, ajouter 1/4 c. à thé d'arôme fumé liquide. Verser ce mélange sur la viande dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 15 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même.

*Renseignements diététiques par portion*

759 calories, 57 g de matières grasses, 219 mg de cholestérol

6 portions

## LONGE DE PORC RÔTIE ♣

- |                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| 3 lb de longe de porc         | Sel et poivre    |
| 1 c. à table d'huile végétale | 1 oignon tranché |
| 3 tasses d'eau                |                  |

Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir la viande de tous les côtés. Retirer la longe de l'autocuiseur. Verser l'eau dans l'autocuiseur. Placer la viande sur la grille dans l'autocuiseur. Assaisonner de sel, de poivre et de l'oignon tranché. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 60 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même.

*Renseignements diététiques par portion*

483 calories, 27 g de matières grasses, 171 mg de cholestérol

6 portions

## VEAU VIENNOIS ♣

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 2 lb de rouelle de veau de 1/2 po d'épaisseur | 1 1/2 tasses d'eau          |
| 4 c. à table de farine                        | 1/2 citron tranché finement |
| Sel et poivre                                 | •••••••                     |
| 4 c. à table d'huile végétale                 | 1 tasse de crème sure       |
| 1 c. à thé de paprika                         | Persil                      |
| 1 oignon tranché                              |                             |

Couper le veau en morceaux et les rouler dans la farine assaisonnée de sel et de poivre. Saupoudrer le veau de paprika et le faire revenir. Verser l'huile végétale dans l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire revenir le veau. Ajouter l'oignon et les faire revenir rapidement. Retirer la viande et les oignons de l'autocuiseur. Verser l'eau dans l'autocuiseur. Placer la viande et les oignons sur la grille dans l'autocuiseur. Placer le citron sur le veau. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 15 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Enlever le veau de la grille. Verser la crème sûre, puis chauffer sans couvercle. Verser la sauce sur le veau. Garnir avec du persil.

*Renseignements diététiques par portion*

456 calories, 30 g de matières grasses, 141 mg de cholestérol

6 portions

## GUIDE DE CUISSON DE LA VIANDE

Bien faire revenir la viande et la retirer de l'autocuiseur. Verser le liquide dans l'autocuiseur. Placer la viande sur la grille dans l'autocuiseur.

*NE REMPLIR L'AUTOCUISEUR QU'AUX DEUX TIERS! AUCUNE PARTIE DE LA VIANDE NE DOIT DÉPASSER LA MARQUE DES DEUX TIERS (VOYEZ PAGE 5)*

VIANDE		TASSES DE LIQUIDE	TEMPS DE CUISSON (MINUTES)	VIANDE		TASSES DE LIQUIDE	TEMPS DE CUISSON (MINUTES)
<b>BOEUF</b>				<b>PORC</b>			
Palette	3 livres	2½	45	Côtelettes	¼ po d'épaisseur	1	2*
Boeuf salé	3 livres	3	60	Côtelettes	½ po d'épaisseur	1½	5*
Entrecôte roulée	3 livres	2	30	Rôti	3 livres	3	55
Bifteck de ronde	¼ po d'épaisseur	1½	4*	Rôti de longe	3 livres	3	60
Bifteck de ronde	½ po d'épaisseur	1½	10*	Tranché	¼ po d'épaisseur	1	2*
Bout de côtes		2	25*	Tranché	½ po d'épaisseur	1½	5*
<b>JAMBON</b>				<b>VEAU</b>			
En tranches	3 livres	2	30	Côtelettes	¼ po d'épaisseur	1	2*
Pique-nique	3 livres	2	30	Côtelettes	½ po d'épaisseur	1½	5*
<b>AGNEAU</b>				Rôti	3 livres	2½	45
Côtelettes	¼ po d'épaisseur	1	2*	Rouelle	1 po d'épaisseur	1½	10*
Côtelettes	½ po d'épaisseur	1½	5*				
Gigot	3 livres	2½	35-45				

Une astérisque qui suit le temps de cuisson indique qu'il faut refroidir l'autocuiseur immédiatement après la cuisson (voyez page 4).

## LÉGUMES

De nos jours, les légumes frais, surgelés et secs, tiennent une place importante dans l'alimentation. Les gens se préoccupent de leur santé et veulent servir à leur famille une abondance de légumes; les restaurants également doivent satisfaire à la demande de leur clientèle qui exige de plus en plus de légumes.

La cuisson à l'autocuiseur est une méthode idéale pour préparer les légumes. La cuisson à la vapeur est très rapide, de ce fait, elle permet de conserver aux légumes leur couleur, leur saveur, leur texture et leurs éléments nutritifs naturels. En outre, l'autocuiseur offre un autre avantage diététique : les légumes retenant beaucoup mieux leur goût naturel et leurs sels minéraux, il est inutile de les saler et de les assaisonner autant qu'avec les autres méthodes de cuisson.

On peut cuire en même temps dans l'autocuiseur un grand assortiment de légumes frais et surgelés. En utilisant la grille de cuisson pour les maintenir hors du liquide de cuisson, chaque légume conserve sa propre saveur et son apparence. Il suffit de s'assurer que tous les légumes cuits ensemble exigent le même temps de cuisson. Il est important de minuter précisément la cuisson, car les légumes cuisent très rapidement dans l'autocuiseur. Quand on désire mélanger les saveurs des légumes, il faut les placer dans le liquide de cuisson sans la grille.

*AVEC DES LÉGUMES FRAIS OU SURGELÉS NE REMPLIR L'AUTOCUISEUR QU'AUX DEUX TIERS!*

*AVEC DES LÉGUMINEUSES SÉCHÉES NE REMPLIR L'AUTOCUISEUR QU'À MOITIÉ!*

*L'AUTOCUISEUR SERA ENDOMMAGÉ SI VOUS LE LAISSEZ CHAUFFER SANS LIQUIDE OU SI VOUS LE LAISSEZ BOUILLIR À VIDE.*

### ARTICHAUTS EN SAUCE ♥ ♦

1½ tasse d'eau

1 c. à table d'huile végétale

3 artichauts

Verser l'eau et l'huile dans l'autocuiseur. Placer les artichauts à l'envers sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 10 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSIION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Servir avec son choix de sauces suivantes.

*Renseignements diététiques par portion*

*3 portions*

*93 calories, 5 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol*

**SAUCE À L'AIL:** Mélanger 2 gousses d'ail émincées et ¼ lb de margarine à faible teneur en cholestérol fondue. Servir chaud.

**YOGOURT AUX HERBES:** Mélanger 1 tasse de yogourt nature, ¼ tasse de carottes hachées fin, ¼ c. à thé de sel et ½ c. à thé d'aneth. Servir froid.

**SAUCE À L'ITALIENNE:** Mélanger ¼ tasse de vinaigrette à l'italienne et ½ tasse de mayonnaise. Servir froid.

## RAGOÛT DE LÉGUMES ♦

2 tasses de carottes tranchées de ¼ po d'épaisseur	3 c. à table de farine
1 oignon tranché	1½ tasse de lait écrémé
1 paquet de 10 oz d'épinards hachés surgelés, coupés en morceaux de 1 po	1 tasse de mozzarella râpé
1 tasse d'eau	¼ c. à thé de sel
2 c. à table de margarine	Poivre
	1½ tasse d'eau

Verser 1 tasse d'eau dans l'autocuiseur. Mettre les carottes, l'oignon et les épinards sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT "0" MINUTE QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Faire fondre la margarine dans une petite casserole, y mélanger la farine. Verser petit à petit le lait. Faire cuire, en brassant, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Enlever la casserole du feu et ajouter le fromage, le sel et le poivre. Brasser jusqu'à ce que le fromage ait fondu et se soit intégré à la sauce. Placer la moitié des épinards dans bol métallique de 1½ pinte qui peut s'insérer facilement dans l'autocuiseur. Ajouter la moitié des carottes et des oignons. Couvrir avec la moitié de la sauce au fromage. Remettre une couche de chaque. Bien couvrir le bol avec du papier d'aluminium. Verser 1½ tasse d'eau dans l'autocuiseur. Placer le bol sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 7 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même.

*Renseignements diététiques par portion*

6 portions

211 calories, 12 g de matières grasses, 31 mg de cholestérol

## BROCOLI ET RIZ ♣

1½ lb de brocoli coupé en petits morceaux	1 bocal de 8 oz de tartinade au fromage pasteurisé
2 tasses de riz cuit	1½ tasse d'eau
1 boîte de 10½ oz de velouté de champignons	2 c. à table de margarine
1 petit oignon haché	½ tasse de chapelure

Mélanger le brocoli, le riz, la soupe, le fromage et l'oignon. Placer un bol métallique qui peut s'insérer facilement dans l'autocuiseur. Bien couvrir le bol de papier d'aluminium. Verser l'eau dans l'autocuiseur. Placer le bol sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 10 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Faire fondre la margarine et y mélanger la chapelure. Saupoudrer le brocoli de chapelure.

*Renseignements diététiques par portion*

6 portions

328 calories, 17 g de matières grasses, 22 mg de cholestérol

## GUIDE DE CUISSON DES LÉGUMES FRAIS

Si on préfère des légumes croquants, les cuire pendant la durée minimum indiquée au guide de cuisson pour légumes frais, pages 22-23. Si on préfère des légumes bien cuits, les cuire pendant la durée maximum indiquée. **AFIN D'ÉVITER DE TROP CUIRE LES LÉGUMES, TOUJOURS REFROIDIR L'AUTOCUISEUR IMMÉDIATEMENT APRÈS LA CUISSON.**

Quand le guide de cuisson indique 0 comme temps de cuisson, il faut refroidir l'autocuiseur dès que le régulateur de pression se met à osciller.

La quantité de légumes ne change pas la durée de cuisson. Les légumes mûrs peuvent nécessiter des durées de cuisson plus longues que celles indiquées dans le guide.

*AVEC DES LÉGUMES FRAIS NE REMPLIR L'AUTOCUISEUR QU'AUX DEUX TIERS!*

LÉGUMES	FORMAT	TASSES DE LIQUIDE	CUISSON (MINUTES)
<b>Artichauts</b>			
Laver, couper les bouts de feuilles et inciser les coeurs.	Entiers	1½	10
<b>Asperges</b>			
Laver, enlever les bouts durs là où les asperges se cassent facilement. Les peler si elles sont rugueuses ou sableuses.	Bouts	1	0 - 1
	Tiges coupées en morceaux de 1 po	1	0 - 2
<b>Betteraves</b>			
Bien laver. Ne garder que 2 po à la tête. Laisser les racines. Après la cuisson, la peau s'enlève facilement.	Entières (2½ po de diamètre)	2	15
<b>Brocoli</b>			
Laver, enlever les feuilles et les bouts durs. Inciser les tiges.	Entiers (Tiges de 1 po de diamètre)	1	1 - 2
<b>Carottes</b>			
Laver, brosser et gratter ou peler.	Entières (1¼ po de diamètre)	1½	4 - 8
	En tranches (¼ po d'épaisseur)	1	1 - 2

## GUIDE DE CUISSON DES LÉGUMES FRAIS (continu)

Si on préfère des légumes croquants, les cuire pendant la durée minimum indiquée au guide de cuisson pour légumes frais, pages 22 à 23. Si on préfère des légumes bien cuits, les cuire pendant la durée maximum indiquée. AFIN D'ÉVITER DE TROP CUIRE LES LÉGUMES, TOUJOURS REFROIDIR L'AUTO-CUISEUR IMMÉDIATEMENT APRÈS LA CUISSON.

Quand le guide de cuisson indique 0 comme temps de cuisson, il faut refroidir l'autocuiseur dès que le régulateur de pression se met à osciller.

La quantité de légumes ne change pas la durée de cuisson. Les légumes mûrs peuvent nécessiter des durées de cuisson plus longues que celles indiquées dans le guide.

*AVEC DES LÉGUMES FRAIS NE REMPLIR L'AUTO-CUISEUR QU'AUX DEUX TIERS!*

LÉGUMES	FORMAT	TASSES DE LIQUIDE	CUISSON (MINUTES)
<b>Céleri</b>			
Séparer les branches. Enlever les fibres. Bien laver.	En branches ou en morceaux	1	0 - 2
<b>Choux</b> (vert ou rouge)			
Laver et couper en quartiers.	Quartiers (3½ po)	1½	1 - 5
Faire tenir les feuilles à l'aide de cure-dents.	2 po	1	1 - 3
<b>Choux de Bruxelles</b>			
Laver, enlever les feuilles fanées. Couper les bouts.	Entier (1 po de diamètre)	1	1 - 3
<b>Choux-fleurs</b>			
Enlever les feuilles extérieures et le trognon.	Entiers (6 po de diamètre)	1½	2 - 5
Laver. Enlever les parties brunâtres.	En fleurons	1	0 - 2
<b>Citrouille</b>			
Coupée en quartiers. Enlever la pulpe, les graines et la peau.	Quartiers (2 à 3 po)	1½	10
<b>Courge</b> (d'hiver)			
Laver, peler et couper.	En cubes ou en tranches (1 po d'épaisseur)	1½	12
<b>Haricots</b> (verts ou jaunes)			
Laver. Enlever les bouts et les fils.	Entiers ou en morceaux	1	1 - 3
<b>Haricots</b> (de Lima)			
Laver et écosser.	Entiers	1	1 - 2
<b>Kohlrabi</b>			
Laver, peler et couper.	En cubes ou en tranches (1 po d'épaisseur)	1	3
<b>Légumes verts</b> (betteraves, épinards, bettes à carde, navets)	Feuilles entières	1	0 - 3
Enlever les feuilles fanées et les racines. Bien laver plusieurs fois, en sortant les légumes de l'eau à chaque fois.			
<b>Maïs</b> (en épis)			
Enlever les feuilles. Laver.	Entiers (2½ po de diamètre)	1	2 - 3
<b>Navets</b>			
Laver, peler et couper.	En cubes ou en tranches (1 po d'épaisseur)	1	3
<b>Oignons</b>			
Laver et peler.	Entiers (2 po de diamètre)	1½	5
<b>Panais</b>			
Laver, peler ou gratter.	Entiers (2 po de diamètre)	1½	10
	En tranches (¼ po d'épaisseur)	1	0 - 2
<b>Patates douces</b>			
Laver et brosser.	Entières	1½	10
<b>Piments doux</b>			
Laver. Enlever la queue, le coeur et les graines.	Entiers ou coupés	1	0 - 3
<b>Pois</b> (verts)			
Laver et écosser.	Entiers	1	0 - 2
<b>Pommes de terre</b>			
Laver et brosser. Au besoin, peler.	Entières (2½ po de diamètre)	2	15
	1½ po de diamètre	1½	10
	En tranches (¾ po d'épaisseur)	1½	5
	En tranches (½ po d'épaisseur)	1	3
<b>Rutabaga</b>			
Laver, peler et couper.	En cubes ou en tranches (1 po d'épaisseur)	1	3

## GUIDE DE CUISSON POUR LES LÉGUMES SURGELÉS

Pour garantir une cuisson uniforme, séparer en morceaux un bloc de légumes surgelés et les placer sur la grille de l'autocuiseur. Après la cuisson, FAIRE REFROIDIR L'AUTOCUISEUR IMMÉDIATEMENT.

*AVEC DES LÉGUMES SURGELÉS, NE REMPLIR L'AUTOCUISEUR QU'AUX DEUX TIERS!*

LÉGUMES	TASSES DE LIQUIDE	CUISSON (MINUTES)	LÉGUMES	TASSES DE LIQUIDE	CUISSON (MINUTES)
Asperges coupés ou pointes	1	2	Haricots, verts, jaunes		
Brocoli	1	2	ou style français	1	1
Choux de Bruxelles	1	2	Haricots de Lima	1	2
Choux-fleurs	1	1	Macédoine de légumes	1	2
Courge, coupée en cubes de 1 po,			Maïs coupés	1	1
placés dans un bol et sur la grille.	1½	7	Maïs en épis	1	2
Épinards	1	1	Pois ou Pois et carottes	1	1

## LÉGUMINEUSES SÉCHÉES

L'autocuiseur est l'outil idéal pour cuire les légumineuses séchées après les avoir préparées selon les directives de trempage et de cuisson suivantes. Elles sont une excellente source de protéines. Pendant la cuisson, les légumineuses ont tendance à former de l'écume, de la mousse et des éclaboussures qui pourraient obstruer l'évent. Par conséquent, la liste des ingrédients énumérés et les directives de trempage DOIVENT être respectées pour maintenir la mousse à un niveau sans danger durant la cuisson. **Cuire à l'autocuiseur seulement les légumineuses énumérées au tableau des légumes à la page 25. Ne pas cuire à l'autocuiseur les mélanges à soupe contenant des légumineuses séchées.**

*AVEC DES LÉGUMINEUSES SÉCHÉES NE REMPLIR L'AUTOCUISEUR QU'À MOITIÉ!*

*L'AUTOCUISEUR SERA ENDOMMAGÉ SI VOUS LE LAISSEZ CHAUFFER SANS LIQUIDE  
OU SI VOUS LE LAISSEZ BOUILLIR À VIDE.*

### TREMPAGE DES LÉGUMINEUSES SÉCHÉES AVANT LA CUISSON DANS L'AUTOCUISEUR:

2 tasses de légumineuses séchées

¼ tasse d'huile de cuisson

1 c. à table de sel

Eau en quantité suffisante pour recouvrir les légumes

Placer les légumineuses séchées dans l'autocuiseur. Ajouter l'huile de cuisson, le sel et l'eau de façon à recouvrir les légumineuses. Faire tremper toute la nuit. Dans la plupart des cas, les légumineuses séchées vont reprendre leur volume naturel, leur couleur et leur fraîcheur.

### HARICOTS AU FOUR STYLE BOSTONNAIS

2 tasses de haricots secs

½ lb de porc salé coupé en dés

3 c. à table de sucre brun

3 c. à table de mélasse

1 c. à thé de sel

½ c. à thé de moutarde

1 oignon coupé en dés

2 c. à table de catsup

Eau

Faire tremper les haricots comme indiqué à «Trempage des légumineuses séchées avant la cuisson dans l'autocuiseur» au-dessus. Égoutter les légumes. Placer le brûleur à feu moyen et saisir le porc. Enlever l'excès de gras. Ajouter les haricots, le sucre brun, la mélasse, le sel, la moutarde, les oignons, le catsup et suffisamment d'eau pour **recouvrir** les haricots. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 45 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même.

*Renseignements diététiques par portion*

*397 calories, 6 g de matières grasses, 8 mg de cholestérol*

*4 portions*

## HARICOTS AU FOUR À L'ORANGE

2 tasses de petits haricots blancs  
¼ lb de bacon coupé en dés  
1 tasse de jus d'orange  
½ tasse de catsup  
2 c. à table de mélasse

2 c. à table de sherry ou de vinaigre  
2 c. à thé de sel  
½ c. à thé de moutarde en poudre  
¼ c. à thé de gingembre  
Eau

Tremper les haricots comme indiqué à «Trempeage des légumineuses séchées avant la cuisson dans l'autocuiseur» à la page 24. Égoutter. Placer le brûleur à feu moyen et faire frire le bacon. Enlever l'excès de gras. Ajouter les haricots, le jus d'orange, le catsup, la mélasse, le sherry, le sel, la moutarde, le gingembre et suffisamment d'eau pour bien recouvrir les légumes. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 45 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même.

*Renseignements diététiques par portion*

353 calories, 5 g de matières grasses, 7 mg de cholestérol

4 portions

## GUIDE DE CUISSON DES LÉGUMINEUSES SÉCHÉES

Faire tremper les légumineuses selon les instructions données à la page 24, puis les égoutter. **N'utiliser que les légumineuses séchées suivants dans l'autocuiseur.** Placer les légumineuses dans l'autocuiseur et les recouvrir d'eau. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. Faire cuire selon le guide suivant quand le régulateur de pression commence à osciller lentement. Laisser la pression se dissiper d'elle-même.

*AVEC DES LÉGUMINEUSES SÉCHÉES NE REMPLIR L'AUTOUISEUR QU'À MOITIÉ*

LÉGUMINEUSES	TEMPS DE CUISSON (MINUTES)	LÉGUMINEUSES	TEMPS DE CUISSON (MINUTES)
Haricots à oeil noir	20	Haricots rouges	25
Haricots de Lima	25	Lentilles	20
Haricots Great Northern	30	Petits haricots blancs	30
Haricots noirs	15-20	Pois jaunes entiers	5
Haricots Pinto	25	Pois verts entiers	5
Haricots rose	30		

## RIZ

Avec l'autocuiseur, on obtient un riz savoureux en quelques minutes. En effet, ce mode de cuisson pratique est aussi rapide qu'un «riz minute», sans avoir à sacrifier le goût et la texture d'un riz ordinaire à longs grains dont le temps de cuisson à la vapeur est habituellement plus long.

Le riz possède une faible teneur en sodium et en matières grasses, il est également exempt de cholestérol. Il peut être utilisé de multiple façons dans les soupes, les plats principaux, les plats d'accompagnement et les desserts.

En cours de cuisson à l'autocuiseur, le riz a tendance à produire de l'écume et des éclaboussures qui pourraient obstruer l'évent. **Par conséquent, pour éliminer l'écume et les éclaboussures pendant la cuisson, le riz doit être préparé dans un bol dans l'autocuiseur selon les directions suivantes.**

Une tasse de riz donnera environ 3 tasses de riz cuit. Avant de servir, secouer légèrement le riz avec une fourchette pour séparer les graines.

*AVEC LE RIZ, NE REMPLIR L'AUTOUISEUR QU'À MOITIÉ!*

*L'AUTOUISEUR SERA ENDOMMAGÉ SI VOUS LE LAISSEZ CHAUFFER SANS LIQUIDE  
OU SI VOUS LE LAISSEZ BOUILLIR À VIDE.*

### RIZ VAPEUR ♦

1 tasse de riz blanc à grains longs

2 tasses d'eau

1½ tasse d'eau

Mélanger le riz et 1½ tasse d'eau dans un bol métallique qui peut s'insérer facilement dans l'autocuiseur. Bien couvrir le bol de papier d'aluminium. Verser 2 tasse d'eau dans l'autocuiseur. Placer le bol sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 5 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Ouvrir l'autocuiseur et laisser le riz prendre la vapeur, sans couvercle, pendant 5 minutes.

*Renseignements diététiques par portion*

168 calories, 0,3 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol

4 portions

### RIZ PILAF ÉPICÉ ♥ ♦

2 c. à table de margarine	½ c. à thé de sel
1 oignon haché	½ c. à thé d'origan
2 tasses de riz blanc à grains longs	¼ c. à thé de poivre
2 tasses de bouillon de poulet	2 tasses d'eau
1¼ tasse d'eau	

Ajouter la margarine à l'autocuiseur. Placer le brûleur à feu moyen et faire fondre la margarine. Ensuite, faire sauter les oignons. Mélanger l'oignon avec le reste des ingrédients, sauf l'eau, dans un bol métallique qui peut s'insérer facilement dans l'autocuiseur. Bien couvrir le bol de papier d'aluminium. Verser l'eau dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 5 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Laisser le riz cuire à la vapeur sans couvercle, pendant 5 minutes.

*Renseignements diététiques par portion*

210 calories, 4 g de matières grasses, 0,3 mg de cholestérol

8 portions

### VARIATION : RIZ PILAF À LA GRECQUE

Une fois que la pression s'est dissipée d'elle-même, mélanger le riz, ¾ de tasse de pois surgelés, ¾ de tasse d'olives noires dénoyautées coupées en deux et 1 gros poivron rouge haché. Laisser le riz prendre la vapeur sans couvercle pendant 5 minutes.

### RIZ BRUN ♥ ♦

1 tasse riz brun nature	1½ tasse d'eau	2½ tasses d'eau
-------------------------	----------------	-----------------

Mettre le riz brun et 1½ tasse d'eau dans un bol métallique qui peut s'insérer facilement dans l'autocuiseur. Bien couvrir le bol de papier d'aluminium. Verser 2½ tasses d'eau dans l'autocuiseur. Placer le bol sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 10 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Ouvrir l'autocuiseur et laisser le riz prendre la vapeur sans couvercle pendant 5 minutes.

*Renseignements diététiques par portion*

55 calories, 0,8 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol

4 portions

### RIZ SAUVAGE ♥ ♦

1 tasse de riz sauvage	2 tasses d'eau	2½ tasses d'eau
------------------------	----------------	-----------------

Mettre le riz et 2 tasses d'eau dans un bol métallique qui peut s'insérer facilement dans l'autocuiseur. Bien couvrir le bol de papier d'aluminium. Verser 2½ tasses d'eau dans l'autocuiseur. Placer le bol sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 20 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT pour un riz ferme OU CUIRE PENDANT 25 MINUTES pour un riz plus tendre.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Ouvrir l'autocuiseur et laisser le riz prendre la vapeur sans couvercle.

*Renseignements diététiques par portion*

183 calories, 0 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol

4 portions

### PLAT DE RIZ SAUVAGE HARRIETT ♦

⅔ tasse de riz sauvage	1 tasse de céleri haché
1½ tasse d'eau	½ tasse d'oignon haché
2½ tasses d'eau	1 boîte de 10 ½ oz de velouté de champignons
•••••	½ tasse d'eau
1 lb de saucisse de porc assaisonnée	1 boîte de 4 oz de champignons avec le liquide

Mettre le riz sauvage et 1½ tasse d'eau dans un bol métallique qui peut s'insérer facilement dans l'autocuiseur. Bien couvrir le bol de papier d'aluminium. Verser 2½ tasses d'eau dans l'autocuiseur. Placer le bol sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 20 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même. Ouvrir l'autocuiseur, enlever le papier d'aluminium et réserver le riz. Enlever la grille et jeter l'eau. Chauffer l'autocuiseur et faire revenir la saucisse. Jeter l'excédent de matières grasses. Ajouter le céleri et l'oignon; les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la soupe, ½ tasse d'eau, les champignons avec le liquide et le riz cuit. Bien fermer le couvercle. **FAIRE CUIRE PENDANT 0 MINUTES.** Laisser la pression se dissiper d'elle-même.

*Renseignements diététiques par portion*

257 calories, 16 g de matières grasses, 35 mg de cholestérol

8 portions

---

# DESSERTS

---

Pour finir un repas en beauté, on peut préparer en quelques minutes des desserts fabuleux dans l'autocuiseur : gâteaux au fromage, pouding, crème anglaise etc. La cuisson à l'autocuiseur donne une texture uniforme aux pouding et une consistance satinée aux crèmes anglaises. On peut préparer les desserts dans des moules à desserts ou dans un moule métallique allant au four et qui peut s'insérer facilement dans l'autocuiseur. Remplir les moules aux  $\frac{2}{3}$  seulement, les desserts prenant du volume en cours de cuisson. Bien couvrir avec du papier d'aluminium replié sur les côtés.

Pour vérifier si la crème anglaise est cuite à point, insérer un couteau au centre. Si le couteau est propre quand on le sort, la crème est cuite. Dans le cas contraire, il faut remettre l'autocuiseur sous pression et cuire une ou deux minutes de plus.

Ne pas cuire de la compote de pommes, des canneberges ni de la rhubarbe dans l'autocuiseur.

*AVEC LES DESSERTS, NE REMPLIR L'AUTOUCUISEUR QU'AUX DEUX TIERS!*

*L'AUTOUCUISEUR SERA ENDOMMAGÉ SI VOUS LE LAISSEZ CHAUFFER SANS LIQUIDE  
OU SI VOUS LE LAISSEZ BOUILLIR À VIDE.*

## POUDING AU CITRON ♦

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre	Zeste d'un citron râpé
2 c. à table de farine	2 jaunes d'oeufs battus
$\frac{1}{8}$ c. à thé de sel	$\frac{2}{3}$ tasse de lait écrémé
1 c. à table de margarine	2 blancs d'oeufs battus
3 c. à table de jus de citron	2 tasses d'eau

Mélanger le sucre, la farine, le sel et la margarine. Ajouter le jus de citron, le zeste râpé, les jaunes d'oeufs et le lait. Bien brasser le tout. Incorporer les blancs d'oeufs battus. Verser le mélange dans des moules individuels. Couvrir chaque moule avec du papier d'aluminium. Verser l'eau dans l'autocuiseur. Placer les moules sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 10 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement.

*Renseignements diététiques par portion*

*186 calories, 6 g de matières grasses, 137 mg de cholestérol*

*4 portions*

## POUDING AU TAPIOCA ♥♦

2 tasses de lait écrémé	$\frac{1}{4}$ c. à thé de sel
2 c. à table de tapioca à cuisson rapide	$\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille
4 blancs d'oeufs légèrement battus	1 $\frac{1}{2}$ tasse d'eau
$\frac{1}{3}$ tasse de sucre	

Chauffer le lait et le tapioca sans les faire bouillir. Enlever du feu et laisser reposer pendant 15 minutes. Mélanger les blancs d'oeufs, le sucre, le sel et la vanille. Ajouter le lait et le tapioca, en brassant continuellement. Verser le mélange dans des moules individuels. Bien couvrir chaque moule avec du papier d'aluminium. Verser l'eau dans l'autocuiseur. Placer les moules sur la grille dans l'autocuiseur. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 5 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Refroidir les moules et démouler les pouding si on le désire.

*Renseignements diététiques par portion*

*88 calories, 0,2 g de matières grasses, 1,3 mg de cholestérol*

*6 portions*

## POUDING AU RIZ ♥♦

2 tasses de lait écrémé	2 tasses de riz blanc cuit
4 blancs d'oeufs légèrement battus	$\frac{1}{2}$ c. à thé de vanille
$\frac{1}{3}$ tasse de sucre	1 $\frac{1}{2}$ tasse d'eau
$\frac{1}{2}$ c. à thé de sel	

Mélanger le lait, les blancs d'oeufs et le sel. Ajouter le riz et la vanille. Verser dans des moules individuels et bien les couvrir de papier d'aluminium. Verser l'eau dans l'autocuiseur. Placer les moules sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 5 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Brasser légèrement et mettre au réfrigérateur.

*Renseignements diététiques par portion*

*141 calories, 0,1 g de matières grasses, 1,3 mg de cholestérol*

*6 portions*

## VARIATION : POUDING AU RIZ AVEC FRUITS ET NOIX

Remplacer le sucre blanc par du sucre brun et ajouter  $\frac{1}{2}$  tasse de raisins secs ou de dattes et  $\frac{1}{2}$  tasse de noix hachées.

## CRÈME À LA VANILLE ♥ ♣

2 tasses de lait écrémé	½ c. à thé de vanille
4 blancs d'œufs légèrement battus	Muscade
¼ tasse de sucre	1½ tasse d'eau
¼ c. à thé de sel	

Mélanger le lait, les blancs d'œufs, le sucre, le sel et la vanille. Verser dans des moules individuels. Saupoudrer de muscade. Bien couvrir chaque moule de papier d'aluminium. Verser l'eau dans l'autocuiseur. Placer les moules sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 5 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Mettre la crème au réfrigérateur.

*Renseignements diététiques par portion*

*5 portions*

*84 calories, 0,2 g de matières grasses, 1,6 mg de cholestérol*

### VARIATION : CRÈME AU CHOCOLAT

Chauffer le lait avec 3 c. à table de cacao. Suivre le reste des instructions ci-dessus.

### VARIATION : CRÈME À LA NOIX DE COCO

Saupoudrer d'une cuillère à table de noix de coco chaque crème à la vanille avant de les cuire.

## CROUSTILLANT AUX POMMES ET AUX FLOCONS D'AVOINE ♥

4 tasses de pommes pelées et tranchées	1 c. à thé de cannelle
1 c. à table de jus de citron	½ c. à thé de sel
1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide	⅓ tasse de margarine
⅓ tasse de farine	2½ tasses d'eau
½ tasse de sucre brun	

Arroser les pommes de jus de citron. Mélanger les flocons d'avoine, la farine, le sucre brun, la cannelle, le sel et la margarine. Placer des couches successives de pomme et du mélange aux flocons d'avoine (en commençant et en terminant avec les pommes) dans un bol métallique beurré qui peut s'insérer facilement dans l'autocuiseur. Bien couvrir le bol de papier d'aluminium. Verser l'eau dans l'autocuiseur. Placer le bol sur la grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 20 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement.

*Renseignements diététiques par portion*

*6 portions*

*321 calories, 11 g de matières grasses, 0 mg de cholestérol*

## GÂTEAU AU FROMAGE ♣

1 paquet de 8 oz de fromage à la crème	2 œufs
1 paquet de 3 oz de fromage à la crème	½ tasse de chapelure de gaufrettes à la vanille
½ tasse de sucre	2½ tasses d'eau

Battre le fromage à la crème jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajouter le sucre et les œufs en les battant. Verser le mélange dans des moules individuels beurrés. Saupoudrer de chapelure de gaufrettes. Bien couvrir chaque moule de papier d'aluminium. Verser l'eau dans l'autocuiseur. Placer les moules sur une grille dans l'autocuiseur. Bien fermer le couvercle. Placer le régulateur de pression sur l'évent. **FAIRE CUIRE PENDANT 15 MINUTES QUAND LE RÉGULATEUR DE PRESSION COMMENCE À OSCILLER LENTEMENT.** Faire refroidir l'autocuiseur immédiatement. Mettre les gâteaux au réfrigérateur. À l'aide d'un couteau, dégager les gâteaux des moules et les renverser sur le plat de service. Mettre au réfrigérateur. Couvrir de l'une des sauces suivantes, au choix.

*Renseignements diététiques par portion*

*6 portions*

*305 calories, 23 g de matières grasses, 157 mg de cholestérol*

**SAUCE AU CAMEL** – Mélanger ¼ de tasse de fromage à la crème, ¼ de tasse de sucre brun, 1 c. à table de sucre granulé et ¼ c. à thé de vanille. Bien mélanger. Couvrir chaque gâteau de cette pâte et garnir de pacanes. Mettre au réfrigérateur avant de servir.

**SAUCE AUX FRUITS** – Verser sur les gâteaux une boîte de fruits pour garniture à tarte. Mettre au réfrigérateur avant de servir.

# INDEX DES RECETTES

SOUPES ET BOUILLONS ..... 9	VIANDES ..... 18
Bouillon de boeuf ..... 10	Bifteck à la suisse ..... 18
Bouillon de poulet ..... 10	Boulettes de viande «porc-épic» ..... 18
Chaudrée de la Nouvelle-Angleterre ..... 11	Chop suey ..... 20
Chili maison piquant ..... 12	Côtelettes de porc farcies au son ..... 19
Minestrone ..... 11	Côtes levées à la choucroute ..... 19
Soupe à l'oignon ..... 10	Côtes levées à la sauce barbecue ..... 20
Soupe au boeuf ..... 10	Guide de cuisson de la viande ..... 21
Soupe au gombo et aux fruits de mer ..... 11	Longe de porc rôtie ..... 20
Soupe au poulet ..... 10	Pot-au-feu ..... 18
Soupe aux légumes ..... 10	Ragoût de boeuf ..... 19
Soupe au poulet et aux quenelles ..... 10	Spaghetti à la sauce bolognaise ..... 19
Soupe au boeuf et aux tomates ..... 10	Veau viennois ..... 20
Soupe de pommes de terre ..... 11	
Soupe au poulet et au riz ..... 10	LÉGUMES ..... 21
Soupe au poulet et aux nouilles ..... 10	Artichauts en sauce ..... 21
	Brocoli et riz ..... 22
FRUITS DE MER ..... 12	Guide de cuisson des légumes frais ..... 22
Aiglefin à la sauce au fromage ..... 13	Guide de cuisson pour les légumes surgelés ..... 24
Crevettes jambalaya ..... 13	Ragoût de légumes ..... 22
Crevettes style «langoustine» ..... 12	
Flétan poché aux légumes ..... 13	LÉGUMINEUSES SÉCHÉES ..... 24
Guide de cuisson des fruits de mer ..... 14	Guide de cuisson des légumineuses séchées ..... 25
Homard «économique» ..... 14	Haricots au four à l'orange ..... 25
Morue à l'aneth et au citron, avec des pommes de terres nouvelles et du brocoli ..... 12	Haricots au four style bostonnais ..... 24
VOLAILLE ..... 14	RIZ ..... 25
Poitrines de poulet à l'estragon ..... 15	Plat de riz sauvage harriett ..... 26
Poitrines de poulet savoureuses ..... 15	Riz brun ..... 26
Poulet à la californienne ..... 15	Riz pilaf à la grecque ..... 26
Poulet à la sauce aigre-douce ..... 16	Riz pilaf épicé ..... 26
Poulet au soja ..... 16	Riz sauvage ..... 26
Poulet aux herbes ..... 16	Riz vapeur ..... 25
Poulet cacciatore ..... 17	
Poulet et farce ..... 15	DESSERTS ..... 27
Poulets de cornouailles au piment ..... 17	Crème à la vanille ..... 28
Temps de cuisson des volailles ..... 17	Croustillant aux pommes et aux flocons d'avoine ..... 28
	Gâteau au fromage ..... 28
	Pouding au citron ..... 27
	Pouding au riz ..... 27
	Pouding au tapioca ..... 27

## TABLEAU DE CONVERSION AU SYSTÈME MÉTRIQUE

Pour convertir	en	multipliez par	Pour convertir	en	multipliez par
Gallons (américains, liquides)	litres	3,785	Pintes (américains, liquides)	chopines	0,833
Gallons (américains, liquides)	chopines	6,661	Onces (liquides)	litres	0,030
Pintes (américains, liquides)	litres	0,473	Onces (liquides)	millilitres	29,573
Litres	gallons (américains, liquides)	0,264	Chopines	pintes (américains, liquides)	1,201
Chopines	gallons (américains, liquides)	0,150	Litres	onces (liquides)	33,814
Litres	pintes (américains, liquides)	2,113	Millilitres	onces (liquides)	0,034
Livres	kilogrammes	0,454	Onces (solides)	grammes	28,350
Kilogrammes	livres	2,205	Grammes	onces (solides)	0,035

# **RENSEIGNEMENTS SUR LE SERVICE D'APRÈS-VENTE**

Si vous avez des questions sur le fonctionnement de votre autocuiseur Presto\* ou que vous avez besoin de pièces pour votre autocuiseur, téléphonez à notre service d'après-vente durant la semaine entre 8h et 16h (HNC) au **1-800-877-0441** ou écrivez à:

NATIONAL PRESTO INDUSTRIES, INC.  
Consumer Service Department  
3925 North Hastings Way  
Eau Claire, WI 54703-3703

Vous pouvez envoyer vos questions par courrier électronique à l'adresse suivante: [contact@GoPresto.com](mailto:contact@GoPresto.com). Nous répondrons à vos demandes promptement par téléphone ou par lettre. Si vous nous écrivez, veuillez inclure un numéro de téléphone et une heure où nous pouvons vous rejoindre pendant la semaine.

**Lorsque vous commandez des pièces de remplacement, veuillez préciser le numéro du modèle indiqué sur le fond du carter de l'autocuiseur.**

**Tout entretien nécessaire à votre autocuiseur**, autre que celui décrit à la section Entretien et nettoyage de ce livret (pages 6 à 7), doit être effectué en usine par notre service d'entretien. Lorsque vous envoyez votre autocuiseur pour une réparation, assurez-vous d'indiquer la date d'achat et une description du problème. **Envoyez votre autocuiseur à réparer à:**

CANTON SALES AND STORAGE COMPANY  
Presto Factory Service Department  
555 Matthews Drive, Canton, MS 39046-0529

Le service d'entretien en usine Presto est équipé pour réparer tous les appareils PRESTO\* et n'utilise que des pièces d'origine PRESTO\*. Les pièces de remplacement d'origine PRESTO\* sont fabriquées à partir des mêmes normes de qualité que celles des appareils électroménagers. Presto ne peut garantir que la qualité et le rendement des pièces d'origine PRESTO\*. Les imitations peuvent ne pas être de même qualité ou fonctionner différemment. Pour vous assurer d'acheter les pièces de remplacement d'origine PRESTO\*, recherchez la marque de commerce PRESTO\*.

Les pièces de remplacement de l'autocuiseur sont disponibles chez les dépositaires autorisés Presto et peuvent également être disponibles dans des quincailleries et d'autres magasins de détail. Vous pouvez commander des pièces par Internet à l'adresse suivante: [www.GoPresto.com](http://www.GoPresto.com).

## **Garantie limitée PRESTO\***

Cet appareil électroménager de qualité supérieure PRESTO\* est conçu et fabriqué pour fournir de nombreuses années de fonctionnement satisfaisant dans des conditions normales d'usage ménager. Presto garantit au propriétaire d'origine de cet appareil, pendant douze années après sa date d'achat, qu'en cas de défaut de matière ou de main-d'oeuvre, l'appareil sera réparé ou remplacé à notre choix. Notre engagement ne s'applique pas à l'usure normale, y compris les égratignures, le dépolissage ou les taches; la réparation ou le remplacement des pièces mobiles ou périssables, notamment l'anneau d'étanchéité, le bouchon de surpression ou la bague de blocage du couvercle de ventilation ou à tout autre dommage causé par l'expédition. Pour obtenir un dépannage sous garantie de l'appareil, contactez le Service à la clientèle Presto. Lors de l'expédition du produit, prière d'inclure la description du problème et d'indiquer la date d'achat de l'appareil.

Afin de tirer le maximum de satisfaction à l'utilisation de cet appareil électroménager PRESTO\*, il est fortement recommandé de lire et d'observer les instructions contenues dans cette brochure. Le non respect des directives, les dommages causés par les mauvaises pièces de remplacement, l'utilisation incorrecte ou abusive de l'appareil (y compris la surchauffe et le bouillonnement de l'unité à vide) annulent la garantie. Cette garantie donne au consommateur des droits juridiques spécifiques et, éventuellement, d'autres droits qui sont différents selon les Provinces. Cette garantie Presto est l'engagement personnel Presto, envers le consommateur, et est fait en remplacement de toutes garanties expresses.

NATIONAL PRESTO INDUSTRIES, INC.  
Eau Claire, Wisconsin 54703-3703