

# Recettes

**Pour l'autocuiseur  
de Tupperware**



## Table des matières

Pâtes et sauce tout-en-un.....	p.3
Rôti braisé.....	p.4
Risotto aux champignons.....	p.5
Bouilli.....	p.6
Riz aux légumes et poulet sauce aux champignons.....	p.7
Poulet entier.....	p.8
Bœuf Stroganoff.....	p.9
Chops de porc BBQ à la bière.....	p.10
Poulet au cari.....	p.11
Bœuf Bourguignon.....	p.12
Hauts de poulet aux herbes de Provence.....	p.13
Bœuf & Brocoli.....	p.14
Soupe aux haricots noirs.....	p.15
Haricots rouges cajun.....	p.16
Pâtes au burger au fromage.....	p.17
Soupe orzo-poulet.....	p.18
Boulettes de poulet au parmesan.....	p.19
Sloppy Joes aux lentilles.....	p.20
Salade de betteraves et jus d'orange.....	p.21
Filet de porc sauce raisins secs et crème.....	p.22
Sandwich au porc effiloché.....	p.23
Rosbif et sauce à la crème au raifort.....	p.24
Saucisses et poivrons.....	p.25
Nachos au poulet effiloché.....	p.26
Poires estivales pochées.....	p.27
Rotini à l'italienne.....	p.28
Ratatouille.....	p.29
Pâtes à la Gigi.....	p.30
Boulettes de porc miel et ail.....	p.31
Rôti de palette.....	p.32
Pouding au riz.....	p.33
Sauce à spaghetti.....	p.34

## **Pâtes et sauce tout-en-un**

Donne : 4 portions • Portion : 1 tasse

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes sans viande (testé dans un micro-ondes de 900 watts)

### **Ingrédients :**

- 1 petit oignon, épluché et coupé en quatre
- 1 gousse d'ail, épluchée
- 1 c. à thé d'Aromates à l'italienne
- 8 oz/225 g de pâtes penne
- Pot de 24 oz/680 g de sauce marinara
- 1 tasse de bouillon de bœuf

Hacher finement l'oignon et l'ail.

Combiner l'oignon et l'ail avec l'assaisonnement, les pâtes, la sauce marinara et le bouillon dans la base de l'autocuiseur micro-ondes. Fermer et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 10 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 2-4 minutes, avant d'ouvrir.

Servir garni de Parmesan et de basilic, si désiré.

# Rôti Braisé

Donne : 4 portions (portion : 4–6 oz/115–175 g de bœuf avec légumes et bouillon)

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes  
(Testé dans un micro-ondes de 900 watts)

## Ingrédients :

- 1–2 lb/455 g–1 kg de rôti de palette de bœuf
- 1 ½ c. à thé d'Assaisonnement Bifteck & côtelette
- ¼ tasse de farine tout usage
- 2 tasses de bouillon de bœuf
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pommes
- 2 grosses carottes, épluchées et coupées en tranches de 1 po/2,5 cm
- 1 oignon, épluché, en tranches fines
- ½ lb/225 g de pommes de terre rouges, coupées en deux

Couper le rôti de palette le long de la lisière grasse et le saupoudrer avec l'assaisonnement. Mettre dans la base de l'autocuiseur micro-ondes.

Dans un petit bol, fouetter la farine dans le bouillon et verser sur le bœuf.

Ajouter les ingrédients restants dans l'autocuiseur micro-ondes et fermer.

Cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 30 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 10 minutes, avant d'ouvrir.

Retirer le bœuf et le mettre sur une planche à découper. Laisser la viande reposer pendant 5 minutes avant de la couper en tranches.

Servir avec les légumes et les pommes de terre.

# Risotto aux champignons

Donne : 8 portions • Portion : ½ tasse

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 13 minutes  
(Testé dans un micro-ondes de 900 watts)

## Ingrédients :

- 1 tasse de riz Arborio
- 2 ¼ tasses de bouillon de légumes ou d'eau\*
- 8 oz/225 g de champignons frais, en tranches
- 1 petit oignon haché
- 1 c. à thé de gros sel kasher
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ½ tasse de Parmesan

Rincer le riz Arborio dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit claire, environ 30–60 secondes.

Verser le riz dans la base de l'autocuiseur micro-ondes et ajouter le bouillon de légumes, les champignons, l'oignon, le sel et l'huile.

Couvrir et cuire aux micro-ondes à 70 % de puissance pendant 13 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 4–6 minutes, avant d'ouvrir. Ôter le couvercle et ajouter le Parmesan en remuant.

*\* Traditionnellement, le risotto se cuit dans du vin blanc. Si désiré, substituer ½ tasse d'eau ou de bouillon de légumes par du vin blanc.*

# Bouilli

## Ingrédients :

- Rôti de palette d'environ 1 ½ lb (faire saisir au préalable).
- Mettre le rôti dans l'autocuiseur avec chou, patates, navets, oignons et carottes.
- Ajouter un léger bouillon de bœuf aromatisé d'épices à l'italienne jusqu'à la ligne.
- Mettre au micro-ondes 30 minutes.

*\*Petite note pour la prochaine fois: mettre moins longtemps. Perso, je trouve que la viande n'était pas assez tendre.*

# Riz aux légumes et poulet sauce aux champignons

## Ingrédients :

- 1 tasse et demie de riz basmati
- 1 branche de céleri coupée en dés
- 1 carotte coupée en dés
- 1 poivron rouge moyen coupé en dés
- 3 poitrines de poulet coupées en cubes
- 1 conserve de soupe aux champignons
- assaisonnement ail, thym, et +++ au goût
- eau jusqu'à la ligne

J'ai envoyé le tout au micro-ondes 25 minutes.

# Poulet entier

## Ingrédients :

- 1 poulet
- Feuille de laurier
- Oignon
- feuilles de céleri
- base de bouillon de poulet

Mettre le tout dans l'autocuiseur, 25 min au micro-ondes.



# Bœuf Stroganoff

## Ingrédients :

- 3 tasses de bœufs à ragoût coupé en cubes
- 1/3 de tasse de farine
- 2 tasses de carottes coupées en rondelles
- 2 tasses de champignons coupés en 4
- 1 enveloppe de soupe à l'oignon
- 2 tasses de bouillon de bœuf
- 1 1/2 tasse de jus de tomate
- 2 c. à table de sucre
- 1/4 c. thé de poivre

Mettre le bœuf dans l'autocuiseur.

Ajouter la farine et bien mélanger avec la spatule en silicone pour enrober la viande avec la farine.

Ensuite ajouter tous les autres ingrédients.

Bien mélanger

Faire cuire pendant 30 minutes.

Laisser reposer 10 minutes, pendant ce temps faire cuire des pâtes "Farfales".

# Chops de porc BBQ à la bière

## Ingrédients :

- 2 chops de porc
- ½ tasse de sauce BBQ (à votre choix)
- 1/3 d'une bouteille de bière
- 1 oignon tranché
- 3 patates
- Haricots
- Sel et Poivre

Mettre les chops de porc enrobée de farine au fond de l'autocuiseur.

Mettre la bière, la sauce BBQ et du poivre au goûtas

Mettre les tranches d'oignons par-dessus.

Ajouter les patates coupées en 4 et les fèves.

Saler et fermer l'autocuiseur.

20 minutes au micro-ondes.

*\*Faire épaissir la sauce avec du « Corn starch » et servir par-dessus le tout.*

# Poulet au cari

Donne : 6 portions (portion : 4 oz/115 g de poulet, 1 tasse de légumes et de sauce)

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

## Ingrédients :

- 2 lbs/1 kg de poitrine de poulet sans la peau
- 13,5 oz/400 g de lait de coco (en boîte)
- 2 c. à soupe de pâte de cari rouge
- 1 poivron rouge, grossièrement haché à l'aide du Système Rapido Chef Pro
- 1 petit oignon, grossièrement haché à l'aide du Système Rapido Chef Pro
- 5 oz/140 g de châtaignes d'eau (en boîte), égouttées
- 1 c. à thé de gros sel kasher
- 8 oz/225 g de pois sucrée (sugar snap)

Combiner tous les ingrédients, sauf les pois sugar snap, dans la base de l'autocuiseur micro-ondes, en faisant en sorte que le poulet soit immergé dans le lait de coco.

Fermer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 20 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 10 minutes, avant d'ouvrir.

Retirer le poulet et le mettre sur une planche à découper. Ajouter les pois sugar snap dans l'autocuiseur et fermer. Les laisser cuire à la vapeur pendant que vous débitez le poulet en lamelles à l'aide de 2 fourchettes.

Servir chaud, sur du riz, si désiré.

# Bœuf bourguignon

## Ingrédients :

- 800g de cubes de bœuf
- ¼ tasse de farine
- 2 ½ tasses de vin rouge ou de bouillon de bœuf
- 1 paquet de champignons de Paris lavés et coupés en 4.
- 1 gros oignon blanc haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 feuille de Laurier

Dans le fond de l'autocuiseur, verser tous les cubes de bœuf. Saupoudrer toute la farine et mélanger pour bien enrober les cubes de bœuf. Mélanger avec l'oignon et l'ail.

Verser le vin (ou le bouillon), ajouter les champignons et la feuille de Laurier.

Refermer le couvercle, puis mettre aux micro-ondes pendant 25 minutes. Laisser reposer pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la valve de sécurité soit redescendue puis servir!

# Hauts de poulet aux herbes de Provence

## Ingrédients :

- Hauts de cuisse de poulet
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail du Québec hachées
- 1 ½ tasse de bouillon de poulet
- 1 ½ tasse de vin blanc (on a fini le reste pendant le souper...lol)
- Carottes
- Romarin
- Herbes de Provence
- Sel et poivre

Mettre le tout dans l'autocuiseur pendant 25 min au micro-ondes.

# Bœuf & Brocoli

Donne : 6 portions (portion : bifteck de 4 oz/115 g servi avec brocoli et sauce)

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 35 minutes

## Ingrédients :

- 1 ½–2 lb/680 g–1 kg de bifteck de flanc, coupé en 4 morceaux
- 1 c. à thé de Mélange Bifteck & côtelette
- 4 gousses d’ail, épluchées et émincées dans le Hachoir Gagne-temps
- 1 ¾ tasse de bouillon de bœuf, divisé
- ½ tasse de sauce soya faible en sodium
- 1 c. à soupe d’huile de sésame
- ¼ tasse de cassonade
- 3 c. à soupe de fécule de maïs
- Sac de 14 oz/415 g de fleurons de brocoli congelé

Assaisonner le bifteck avec le mélange pour assaisonnement et le mettre dans la base de l’autocuiseur micro-ondes.

Dans un bol moyen, combiner l’ail, 1½ tasse de bouillon de bœuf, la sauce soya, l’huile de sésame et la cassonade. Verser sur le bifteck. Ajouter un peu de bouillon supplémentaire si la viande n’est pas entièrement recouverte. Fermer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 30 minutes.

Sortir du micro-ondes et laisser la pression s’évacuer naturellement jusqu’à ce que le témoin de pression rouge s’abaisse complètement, environ 10–15 minutes, avant d’ouvrir. Transférer le bifteck sur une planche à découper et le défaire à l’aide de 2 fourchettes.

Dans un petit bol, fouetter ensemble la fécule de maïs et ¼ tasse restant du bouillon de bœuf. Ajouter en fouettant au liquide chaud dans la base de l’autocuiseur.

En remuant, ajouter au liquide de l’autocuiseur le brocoli congelé. Fermer et cuire au micro-ondes pendant 5 minutes. Servir chaud sur du riz, si désiré.

# Soupe aux haricots noirs

Donne : 6 portions (portion : 1 tasse)

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

## Ingrédients :

- Paquet de 16 oz/455 g de petits haricots noirs secs
- 1 oignon moyen haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 poivron vert haché
- 1 c. à soupe de Mélange Chipotle du Sud-ouest
- 1 ½ c. à thé de gros sel kasher
- ¼ tasse de vinaigre de sherry
- 3 tasses de bouillon de légumes

Rincer les haricots, les mettre dans un bol ou dans la base de l'autocuiseur micro-ondes, couvrir d'eau et faire tremper toute la nuit.

Égoutter et rincer les haricots et les mettre dans la base de l'autocuiseur micro-ondes.

Ajouter l'oignon, l'ail et le poivron aux haricots avec les assaisonnements et le vinaigre. Couvrir avec le bouillon de légumes jusqu'à la ligne de remplissage maximum, environ 3 tasses.

Fermer et cuire au micro-ondes pendant 30 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 10-15 minutes, avant d'ouvrir.

Retirer 2 tasses de haricots et les mettre en purée. Ajouter en remuant à la soupe pour épaissir légèrement. Servir garni de crème sure, de coriandre ou d'oignon rouge, si désiré.

## Haricots rouges cajun

Donne : 6 portions (portion : 1 tasse)

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

### Ingrédients :

- Paquet de 16 oz/455 g de petits haricots rouges secs
- 1 oignon moyen haché
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 poivron vert haché
- 2 tiges de céleri hachées
- 3 tasses de bouillon de légumes
- 1 ½ c. à soupe d'assaisonnement cajun
- 1 c. à thé de gros sel kasher

Rincer les haricots, les mettre dans un bol ou dans la base de l'autocuiseur micro-ondes, couvrir d'eau et faire tremper toute la nuit.

Égoutter et rincer les haricots et les mettre dans l'autocuiseur micro-ondes.

Ajouter l'oignon, l'ail, le poivron et le céleri à l'autocuiseur.

Ajouter en remuant les assaisonnements et le bouillon de légumes jusqu'à la ligne de remplissage maximum, environ 3 tasses. Fermer et cuire au micro-ondes pendant 30 minutes.

Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 10–15 minutes, avant d'ouvrir.

Mettre 2 tasses de haricots en purée et remettre avec les haricots en remuant pour épaissir le mélange.

Servir sur du riz avec de la sauce chaude, si désiré.

## Pâtes au burger au fromage



Donne : 4 portions (portion : 1 tasse)

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

### **Ingrédients :**

- 8 oz/225 g de macaroni
- ½ lb/225 g de bœuf haché
- 1 petit oignon, épluché et finement haché à l'aide du Hachoir gagne-temps
- ¼ tasse de ketchup
- 2 c. à soupe de moutarde jaune
- 2 c. à soupe de relish à l'aneth
- 1 1/3 tasse de bouillon de bœuf
- ½ c. à thé de gros sel kasher
- 1 tasse de fromage cheddar râpé en filaments

Combiner les ingrédients, sauf le fromage, dans la base de l'autocuiseur micro-ondes. Remuer pour s'assurer que les nouilles soient immergées. Si ce n'est pas le cas, ajouter ½ tasse de bouillon de bœuf en plus.

Fermer et cuire au micro-ondes pendant 15 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 5 minutes, avant d'ouvrir.

Remuer et servir chaud garni de fromage.

# Soupe orzo-poulet

Donne : 8 portions (portion : 1 tasse)

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

## Ingrédients :

- Poulet entier de 3 lb/1,3 kg
- 4 tasses d'eau, divisées
- 2 carottes hachées grossièrement
- 2 tiges de céleri hachées grossièrement
- 1 oignon moyen haché grossièrement
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 tasse de pâtes orzo
- 1 ½ c. à thé de gros sel kasher
- ½ c. à thé de poivre noir
- 1 citron, jus extrait à l'aide du Zeste/presse-agrumes

Mettre le poulet avec la poitrine tournée vers le haut dans la base de l'autocuiseur et ajouter 3 tasses d'eau. Le poulet doit être immergé dans l'eau et le contenu ne doit pas dépasser la ligne de remplissage maximum. Fermer et cuire au micro-ondes pendant 20–25 minutes pour un poulet de 3 lb/1,3 kg.

Sortir l'autocuiseur du four micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 10 minutes, avant d'ouvrir.

Vérifiez que la température interne du poulet a atteint 165° F/75° C. Retirer le poulet de la base. Ajouter la tasse d'eau restante, les légumes hachés et le reste des ingrédients dans la base de l'autocuiseur. Fermer et cuire au micro-ondes pendant 10 minutes.

Pendant que les pâtes et les légumes cuisent, désosser le poulet, en jetant la peau. Effilochez les gros morceaux en lamelles à l'aide de 2 fourchettes.

Sortir l'autocuiseur du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 2 minutes, avant d'ouvrir. Ajouter le poulet en lamelles en remuant dans la soupe et servir.

# Boulettes de poulet au parmesan

Donne : 5 portions (portion : 2 boulettes de viande)

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

## Ingrédients :

- 1 lb/455 g de poitrine de poulet sans peau, coupée en cubes de 1 po/2,5 cm
- 2 gousses d'ail, épluchées
- ½ oignon moyen, épluché et coupé en quartiers
- ¾ tasse de chapelure
- 1 c. à soupe d'Aromates à l'italienne
- 1 œuf, battu
- 3 tasses de sauce marinara
- 1 tasse de Parmesan

Mettre le poulet, l'ail et l'oignon en purée.

Ajouter la chapelure, l'assaisonnement, l'œuf et le parmesan au mélange de poulet et remuer pour combiner.

Une fois combiné, former des boulettes de viande.

Mettre les boulettes de viande dans la base de l'autocuiseur. Couvrir avec la sauce marinara. Fermer et cuire au micro-ondes pendant 15 minutes.

Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 6–8 minutes, avant d'ouvrir. Vérifier que la température interne des boulettes de viande a atteint 165° F/75° C.

Servir chaud, garni de Parmesan.

# Sloppy Joe aux lentilles

Donne : 4 portions (portion : 1 tasse)

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 22 minutes

## Ingrédients :

- 1 ½ tasse de lentilles brunes sèches
- 2 tasses d'eau
- 1 petit oignon, épluché, coupé en quatre et haché à l'aide du Hachoir Gagne-temps
- 2 c. à thé de Mélange Bifteck & côtelette
- 15 oz/425 g de sauce tomate en boîte
- 2 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à soupe de poudre de chili

Rincer les lentilles et les mettre dans la base de l'autocuiseur micro-ondes. Ajouter l'eau, l'oignon et l'assaisonnement.

Fermer et cuire au micro-ondes pendant 22 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 8-10 minutes, avant d'ouvrir.

Pendant que la pression s'évacue, combiner le reste des ingrédients dans un autre plat allant au micro-ondes, couvrir et cuire pendant 3 minutes.

Ajouter le mélange de tomate dans les lentilles et servir chaud sur un petit pain.

## **Salades de betteraves et jus d'orange (suggéré par Mélanie Therrien)**

Donne : 4 portions (portion : 3-4 tranches)

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

### **Ingrédients :**

- 3 betteraves, épluchées
- 1 tasse de jus d'orange
- 1 c. à thé de gros sel kasher
- ¼ tasse de noix, grillées
- ¼ tasse de fromage de chèvre émietté
- Mélange de laitues de votre choix

Trancher les betteraves en rondelles, les mettre dans l'autocuiseur et verser le jus d'orange et le sel dessus.

Fermer et cuire au micro-ondes pendant 10 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 4-6 minutes, avant d'ouvrir.

Garnir de noix et de fromage de chèvre. Servir sur un assortiment de laitues avec des quartiers d'orange et une autre filet de jus d'orange, si désiré.

# Filet de porc sauce raisins secs et crème

Donne : 6–8 portions (portion : 4 oz/115 g de porc servi avec la sauce)

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

## Ingrédients :

- 2–3 lb/1–1,3 kg de filet de porc
- 1 c. à thé de gros sel kasher
- ½ c. à thé de poivre noir
- ½ tasse de raisins secs dorés
- 1 ½ tasse de cidre de pomme
- ¼ tasse de crème épaisse
- 2 c. à soupe de fécule de maïs

Assaisonner le filet de porc avec sel et poivre. Le mettre dans la base de l'autocuiseur.

Ajouter les raisins secs et le cidre de pomme à l'autocuiseur.

Fermer et cuire au micro-ondes pendant 15 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 10 minutes, avant d'ouvrir. Vérifier que la température interne du porc a atteint 145° F/63° C.

Sortir le porc de l'autocuiseur et le mettre sur une planche à découper.

Dans un petit bol, ajouter en fouettant la fécule de maïs dans la crème épaisse jusqu'à ce que le tout soit combiné. Ajouter en fouettant le mélange de crème dans le liquide de la base de l'autocuiseur. Fermer et cuire au micro-ondes pendant 1–2 minutes.

Trancher le filet de porc et servir avec la sauce chaude à la crème et aux raisins secs.

# Sandwich au porc effiloché

Donne : 8 portions (portion : 4 oz./115 g )

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

## Ingrédients :

- 2 lb/1 kg d'épaule de porc sans os, coupée en deux dans le sens de la longueur
- 1 c. à thé de gros sel kasher
- ½ c. à thé de poivre noir
- 2 tasses de cidre de pomme
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme

Mettre le porc dans la base de l'autocuiseur et l'assaisonner de sel et poivre.

Verser le cidre et le vinaigre sur le porc. Le cidre devrait couvrir le porc et ne pas dépasser la limite de remplissage maximum. Fermer et cuire au micro-ondes pendant 30 minutes.

Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 10-15 minutes, avant d'ouvrir.

Vérifier que la température interne du porc a atteint 145° F/63° C. Transférer sur une planche à découper et effiloche le porc à l'aide de 2 fourchettes.

Servir chaud sur des petits pains ou des rôties texanes avec les condiments désirés.

# Rosbif et sauce à la crème au raifort

Donne : 8 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20–30 minutes

## Ingrédients :

- 3 lb/1,3 kg de rôti de noix de rondes ou de rond de croupe
- 1 c. à soupe de Mélange Bifteck & côtelette
- 3 tasses de bouillon de bœuf
- $\frac{3}{4}$  tasse de crème sure
- 1 c. à soupe de raifort
- $\frac{1}{4}$  c. à thé de gros sel kasher
- $\frac{1}{4}$  c. à thé de poivre noir
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 3 oignons verts hachés

Enrober le rôti de mélange pour assaisonnement et le mettre dans la base de l'autocuiseur micro-ondes. Verser le bouillon de bœuf dans la base jusqu'à la ligne de remplissage maximum, environ 3 tasses.\*

Fermer et cuire au micro-ondes 20 minutes pour un centre saignant, 25 minutes pour un centre cuit à point ou 30 minutes pour un centre bien cuit.

Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 10-15 minutes, avant d'ouvrir. Transférer le rôti sur une planche à découper. Laisser reposer au moins 10 minutes avant de trancher.

Entretemps mélanger le reste des ingrédients pour créer une sauce à la crème au raifort.

Couper le bœuf en tranches et servir avec la sauce.

*\* Si en raison de sa forme, votre rôti dépasse la ligne de remplissage maximum, coupez simplement cette partie. Immergez le morceau dans le bouillon de bœuf à côté de votre rôti. Ce morceau sera bien cuit. Toute partie qui dépasse de la ligne de remplissage maximum ou non immergée dans le bouillon pourrait brûler.*



# Saucisses et poivrons

Donne : 5 portions (portion : 1 saucisse servie avec des poivrons et oignons)

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

## Ingrédients :

- 5 saucisses, environ 1 ¼ lb/565 g
- 1 oignon, épluché et en tranches fines
- 1 poivron vert, épépiné et en tranches
- 1 poivron rouge, épépiné et en tranches
- 2 gousses d'ail, épluchées et émincées
- 15 oz/425 g de tomates en dés (en boîte)
- 1 c. à thé d'Aromates à l'italienne

Mettre les saucisses dans la base de l'autocuiseur.

Ajouter le reste des ingrédients dans la base de l'autocuiseur.

Fermer et cuire au micro-ondes pendant 15 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 8-10 minutes, avant d'ouvrir.

Servir sur un pain à sous-marin ou sur du riz, si désiré.

## Nachos au poulet effiloché

Donne : 4 portions (portion : 4 oz/115 g de poulet avec garnitures)

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

### Ingrédients :

- 1 lb/545 g de poitrine de poulet désossée, sans peau
- Bocal de 10 oz/285 g de sauce à enchilada
- ½ oignon haché grossièrement
- ½ poivron haché grossièrement
- 4 oz/115 g de croustilles de tortilla
- 1 tasse de mélange de fromages mexicains râpés
- ¼ tasse d'olives noires
- ¼ tasse de jalapenos
- ¼ tasse de crème sure

Mettre les poitrines de poulet dans la base de l'autocuiseur. Verser la sauce à enchilada sur le poulet. Le poulet doit être presque entièrement immergé dans la sauce.

Fermer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 15 minutes.

Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 5-10 minutes, avant d'ouvrir.

Transférer le poulet sur une planche à découper et l'effiloche à l'aide de 2 fourchettes. Remettre le poulet effiloché dans la base de l'autocuiseur et mélanger avec la sauce à enchilada.

Mettre les tortillas sur un plat de service et garnir avec le mélange de poulet effiloché.

Mettre l'oignon et le poivron à la cuillère sur le poulet et les tortillas.

Ajouter le reste des garnitures et servir.

## Poires estivales pochés

Donne : 4 portions (portion : ½ poire avec ¼ tasse de fruits secs et de sauce)

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

### Ingrédients :

- 2 poires, épluchées, coupées en deux et évidées
- ¼ tasse de raisins dorés
- ¼ tasse de canneberges déshydratées
- ¾ tasse de limonade rose
- ¼ tasse de miel
- ½ c. à thé d'extrait de noix de coco

Mettre les poires dans la base de l'autocuiseur.

Dans un bol moyen, remuer ensemble le reste des ingrédients et verser sur les poires.

Fermer et cuire au micro-ondes pendant 10 minutes.

Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 4-6 minutes, avant d'ouvrir.

Servir chaud avec de la crème glacée à la vanille, si désiré.

# Rotinis à l'italienne

## Ingrédients :

- 1 livre et ½ viande hachée
- Pâtes style rotini
- Une boîte sauce tomate
- 2 tasses bouillons bœuf
- 1 oignon rouge
- Ail au goût
- Epices italienne

Mettre le tout dans l'autocuiseur, 20 minutes au micro-ondes.

# Ratatouille

## Ingrédients :

- Une canne de sauce tomate
- Tomates
- Courgettes
- Oignons
- Aubergine
- Sel et Poivre
- Épices Herbes de Provence

Mettre de la sauce tomate dans la base de l'autocuiseur.

Placer en alternance des tranches de tomates, courgettes, oignons et aubergines.

Ajouter vos épices (sel, poivre, herbes de Provence, etc.)

Secouer doucement pour que la sauce se répande.

Mettre 15 min au micro-ondes.

# Pâtes à la Gigi à l'autocuiseur

## Ingrédients :

- 2 tasses de fusilli
- Une tasse d'eau
- Une boîte de tomates en dés aux herbes italiennes
- Une tasse de cubes de jambon
- Une échalote française hachée
- Un casseau de champignons, tranchés
- Une cuillère à table d'aromates à l'italienne Tupperware
- Un tiers de tasse de crème
- Des copeaux de parmesan

Tout lancer dans l'autocuiseur (sauf la crème et le fromage) et mettre au micro-ondes pendant 25 minutes.

Attendre quelques minutes.

Égoutter au besoin.

Ajouter la crème avant de servir.

Décorer de parmesan.

# Boulettes de porc miel et ail

## Ingrédients :

- 2 lbs de porc haché
- 1 œuf
- ½ tasse de chapelure
- Sel et poivre
- 4 c. à thé d'ail émincé
- ¾ de tasse de ketchup
- ½ tasse de miel
- 3 c. à table de sauce soja

Faire des boulettes et faire cuire dans l'autocuiseur durant 20 minutes (recouvrir d'eau).

Servir avec une salade.

# Rôti de palette

## Ingrédients :

- 1 rôti de palette
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1/4 de tasse d'eau
- 2 c. à soupe d'herbes de Provence
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. à soupe d'épices à steak

30 minutes dans l'autocuiseur.



# Pouding au riz

## Ingrédients :

- 2 ½ tasses de lait
- ¾ tasse de riz (Calrose ici)
- ¼ tasse de sucre
- 1 œuf
- Vanille
- Épice Vanille Cannelle Simple Indulgence (facultatif mais tellement bonne)

Faire chauffer le lait 1 ½ min.

Rincer votre riz jusqu'à ce que l'eau soit claire

Mélanger dans un bol l'œuf et le sucre ensemble

Mettre votre riz dans l'autocuiseur, rajouter le lait et ensuite le mix d'œuf

Mettre de l'essence de vanille (ou en gousse si vous préférez)

Mettre un peu d'épices Vanille Cannelle Simple Indulgence, sinon un peu de cannelle

Fermer votre autocuiseur

Au micro-ondes pour 17 minutes à 80%

Laisser reposer sans ouvrir 10 minutes

Servir avec du Sirop d'érable si désirez

# Sauce à spaghetti

## Ingrédients :

- 1 lb de steak haché mi-maigre.
- 2 grosses cannes de sauce tomate Hunt, fines herbes,
- 2 petites cannes de pâte de tomate Hunt original,
- 1 oignon moyen émincé (avec le hachoir gagne-temps),
- épices italiennes et poivre.

20 min au micro-ondes.