



Continental Edison

*Recettes*

**GOURMANDES**

**AU MULTICUISEUR MCSP10001**





# Chili con carne

## INGRÉDIENTS

5.0 kilos de boeuf haché|2 boîtes de 450 g de haricots pinto|2 boîtes de 410 g de tomates en dés\*|1 paquet (30 g) de sauce à salade ranch sèche|½ paquet (30 g) d'assaisonnement sec pour tacos|120 g de fromage cheddar, râpé|30 g de maïs en grains|\*Pour un plat plus épicé, utilisez 1 boîte de tomates en dés et 1 boîte de tomates en dés avec des piments verts

## RECETTE

1. Sélectionnez le réglage "Sauté", en laissant le couvercle ouvert.
2. Ajoutez le boeuf haché et laissez-le mijoter jusqu'à ce qu'il soit cuit.
3. Appuyez sur le bouton STOP pour éteindre l'élément chauffant de l'appareil.
4. Égouttez le gras de la viande hachée.
5. Dans un petit bol, mélangez au fouet l'eau, la vinaigrette et l'assaisonnement pour tacos.
6. Versez sur la viande hachée cuite.
7. Ajoutez le reste des ingrédients et remuez pour combiner le tout.
8. Verrouillez le couvercle de l'autocuiseur et choisissez le réglage "Soupe"; laissez cuire pendant 20 minutes.
9. Après avoir relâché la pression, versez la mixture dans des bols et garnissez de cheddar râpé.



# Velouté crémeux au brocolis

## INGRÉDIENTS

1 petit oignon blanc, haché | 120 g de carottes, râpées ou en dés | 480 ml de bouillon de poulet | ¼ cuillère à café d'ail en poudre | ¼ cuillère à café d'oignon en poudre | 180 g de fromage cheddar râpé | 120 ml de crème épaisse | 120 ml de lait entier | Sel et poivre, au goût

## RECETTE

1. Sélectionnez le réglage "Sauté", en laissant le couvercle ouvert.
2. Faites chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il soit fondu, puis ajouter les oignons hachés. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Remuez de temps en temps.
4. Appuyez sur le bouton STOP pour éteindre l'élément chauffant de l'appareil.
5. Ajoutez les carottes, les brocolis, le bouillon de poulet, ail en poudre et l'oignon en poudre. Remuez pour mélanger le tout.
6. Fermez le couvercle de l'appareil et sélectionnez le réglage "Soupe". Faites cuire pendant 20 minutes.
7. Relâchez la pression et ajoutez le fromage râpé, la crème, le lait, le sel et le poivre.
8. Mélangez tous les ingrédients, en brisant les brocolis au fur et à mesure que vous remuez.



# Velouté de maïs

## INGRÉDIENTS

6 épis de maïs, frais uniquement | 56 g de beurre | 60 g d'oignon, haché  
240 ml d'eau | 210 ml de bouillon de poulet | 3 pommes de terre moyennes, coupées en dés | ¼ cuillère à café de poivre | ½ cuillère à café de sel | 2 cuillères à soupe de fécule de maïs | 360 ml de lait entier |  
4 tranches de bacon, cuites et émiettées | 60 g de fromage cheddar râpé | 30 g d'oignons verts, coupés en tranches

## RECETTE

1. Sélectionnez le réglage "Sauté", en laissant le couvercle ouvert.
2. Faites chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il soit fondu, puis ajoutez les oignons. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Remuez de temps en temps.
4. Appuyez sur le bouton STOP pour éteindre l'élément chauffant de l'appareil.
5. Ajoutez 2 verres d'eau et 3 épis de maïs dans l'autocuiseur.
6. Verrouillez le couvercle de l'autocuiseur et sélectionnez le réglage "Soupe", faites cuire pendant 10 minutes.
7. Relâchez la pression et retirez les épis de maïs. Laissez le bouillon du maïs dans l'autocuiseur.
8. Ajoutez le bouillon de poulet, les pommes de terre en dés et les grains de maïs des 3 épis restants.
9. Verrouillez le couvercle de l'autocuiseur et sélectionnez le réglage "Soupe", laissez cuire pendant 15 minutes.
10. Dans un petit bol, dissolvez la fécule de maïs dans 2 cuillères à soupe d'eau.
11. Sélectionnez le réglage "Sauté", en laissant le couvercle ouvert. Ajoutez le mélange de fécule de maïs, le lait, le sel et le poivre, en
12. remuant jusqu'à ce que la soupe épaississe légèrement.
13. Répartissez dans des bols, et garnissez de bacon en dés, de cheddar et d'oignons verts.



# Pommes de terre et saucisses

## INGRÉDIENTS

450g de saucisse italienne épicée cuite|4 à 6 pommes de terre hachées|1 oignon moyen, haché|40 g de bacon, cuit et émietté|240g d'ail haché|480 ml de bouillon de poulet|120 ml de crème épaisse à fouetter|240 g de farine |Sel et poivre, au goût

## RECETTE

1. Utilisez la fonction "Sauté" pour faire cuire la saucisse.
2. Ajoutez la saucisse cuite, le bouillon, l'oignon, les pommes de terre et l'ail dans la marmite de l'autocuiseur. Remplissez d'eau jusqu'à ce que la viande et les pommes de terre soient recouvertes.
3. Verrouillez le couvercle de l'autocuiseur et sélectionnez le réglage "Cuisson Lente", pendant 3 à 4 heures, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
4. Dans un autre bol, fouettez la farine et la crème ensemble. Veillez à éliminer tous les grumeaux.
5. Ajoutez le mélange de farine aux pommes de terre cuites et à la saucisse.
6. Ajoutez le bacon émietté.
7. Remuez pour combiner le tout.
8. Fermez le couvercle de l'autocuiseur et sélectionnez le réglage "Cuisson Lente". Laissez cuire 30 minutes de plus, pour que cela s'épaississe.
9. Ajoutez du sel et du poivre, selon votre goût.



# Burger de porc effiloché

## INGRÉDIENTS

1,4 kg de poitrine ou d'épaule de porc | ½ petit oignon blanc, coupé en dés | 2 cuillères à soupe d'huile d'olive | 120 g d'ail en poudre | 120 ml de sauce Barbecue | 120 ml d'eau | Pains à hamburger

## RECETTE

1. Sélectionnez le réglage "Sauté", en laissant le couvercle ouvert.
2. Faites chauffer l'huile d'olive, puis ajoutez les oignons. Faites cuire jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Remuez de temps en temps.
3. Ajoutez le porc dans l'huile et faites-le légèrement dorer de tous les côtés.
4. Appuyez sur le bouton STOP pour éteindre l'élément chauffant de l'appareil.
5. Mélangez l'ail en poudre, la sauce barbecue et l'eau dans un autre bol. Versez ensuite le mélange sur le porc.
6. Verrouillez le couvercle de la cocotte et sélectionnez le réglage "Viande" pendant 1 heure.
7. Relâchez la pression et, à l'aide de deux fourchettes, effilochez le porc.
8. Ajoutez le porc effiloché à la sauce qui reste dans l'autocuiseur.
9. Déposez le porc caramélisé sur des pains à hamburger. Servez en ajoutant de la sauce barbecue si vous le souhaitez.



# Wings sauce barbecue

## INGRÉDIENTS

1 petit oignon, haché | 24 g de beurre | ailes de poulet | 180 ml de sauce Barbecue | 1 petit oignon, haché | 60 ml d'eau |  $\frac{1}{4}$  cuillère à café de sel |  $\frac{1}{2}$  cuillère à café de poivre |  $\frac{1}{4}$  cuillère à café d'ail en poudre

## RECETTE

1. Sélectionnez le réglage "Sauté", en laissant le couvercle ouvert.
2. Faites chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il soit fondu, puis ajoutez les oignons. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Remuez de temps en temps.
3. Appuyez sur le bouton STOP pour éteindre l'élément chauffant de l'appareil.
4. Mélangez l'ail en poudre, le sel et le poivre et frottez les ailes de poulet avec la mixture.
5. Placez le poulet dans l'autocuiseur.
6. Dans un autre bol, mélangez la sauce barbecue et l'eau.
7. Versez sur le poulet.
8. Fermez le couvercle de l'autocuiseur et sélectionnez le réglage "Volaille", pendant 30 minutes.
9. Relâchez la pression et laissez les ailes de poulet reposer pendant 5 minutes avant de servir.



# Poulet au thym

## INGRÉDIENTS

1 poulet entier, coupé en quatre et sans peau | 2 cuillères à soupe d'huile d'olive | 240 ml de bouillon de poulet | ½ cuillère à café de sel | ½ cuillère à café de poivre | 1 cuillère à café de paprika | 1 cuillère à café d'ail en poudre | 1 cuillère à café de thym séché

## RECETTE

1. Mélangez le sel, le poivre, le paprika, l'ail et le thym, dans un petit bol.
2. Frottez le poulet avec le mélange d'herbes.
3. Sélectionnez le réglage "Sauté", en laissant le couvercle ouvert.
4. Faites chauffer l'huile d'olive, puis ajoutez les morceaux de poulet. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés de tous les côtés.
5. Appuyez sur le bouton STOP pour éteindre l'élément chauffant de l'appareil.
6. Ajoutez le bouillon de poulet.
7. Fermez le couvercle de l'appareil et sélectionnez le réglage "Volaille", faites cuire pendant 30 minutes.
8. Relâchez la pression, et laissez le poulet reposer pendant 5 minutes.
9. Garnissez de persil frais, et servez avec le légume de votre choix.



# Poulet à la cacciatoise

## INGRÉDIENTS

1,1 kg de cuisses de poulet | 1 cuillère à soupe d'huile d'olive | 3 échalotes, hachées | 3 gousses d'ail, hachées | 1 feuille de laurier | 2 poivrons moyens, épépinés et hachés | 60 ml de bouillon | 450 g de champignons blancs, tranchés | 1 boîte (800 g) de tomates en dés ou concassées | 1 cuillère à café d'origan | 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge | Sel et poivre, au goût

## RECETTE

1. Sélectionnez le réglage "Sauté", en laissant le couvercle ouvert.
2. Faites chauffer l'huile d'olive, puis ajoutez les échalotes. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Remuez de temps en temps.
3. Ajoutez le bouillon de poulet et faites bouillir jusqu'à ce que la moitié environ s'évapore.
4. Ajoutez les champignons, le poivron, les flocons de piment rouge, la feuille de laurier, l'origan et l'ail. Déposez le poulet dessus.
5. Couvrez le poulet avec les tomates. Ne remuez pas.
6. Fermez le couvercle de la cocotte et sélectionnez le réglage "Volaille" pendant 30 minutes.
7. Relâchez la pression, retirez la feuille de laurier et laissez le poulet reposer pendant 5 minutes avant de servir.
8. Servez sur du riz, des pâtes, du blé...



# Bœuf bourguignon traditionnel

## INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile végétale|1,4 kg de rôti de bœuf, coupé en morceaux|1 gros oignon, coupé en quatre|4 à 6 petites pommes de terre rondes|3 carottes, pelées et coupées en morceaux de 2,5 cm|60 g de céleri, coupé en morceaux de 2,5 cm|210 ml de bouillon de bœuf|120 ml de sauce Worcestershire|½ cuillère à café d'oignon en poudre|½ cuillère à café d'ail en poudre|60 ml d'eau| Sel et poivre

## RECETTE

1. Frottez le rôti avec le mélange d'ail en poudre, d'oignon en poudre, de sel et de poivre.
2. Sélectionnez le réglage "Sauté", en laissant le couvercle ouvert.
3. Faites chauffer l'huile, puis ajoutez le rôti. Faites dorer le rôti des deux côtés.
4. Appuyez sur le bouton STOP pour éteindre l'élément chauffant de l'appareil.
5. Versez le bouillon de bœuf, la sauce Worcestershire et l'eau.
6. Verrouillez le couvercle de l'appareil et sélectionnez le réglage "Viande". Faites cuire pendant 30 minutes.
7. Relâchez la pression, puis disposez l'oignon, le céleri, les carottes et les pommes de terre autour et sur le rôti.
8. Verrouillez le couvercle de la cocotte, sélectionnez le réglage "Viande" et faites cuire pendant 15 minutes supplémentaires.



# Riz au lait de coco

## INGRÉDIENTS

120 g de riz jasmin|360 ml de lait de coco non sucré|240 ml de lait entier|120 ml d'eau|3 bâtons de cannelle|1 gousse de vanille entière|3 écorces de zeste d'orange, coupées en lamelles|2 boîtes de lait concentré sucré (400 g)

## RECETTE

1. Sélectionnez le réglage "Sauté", en laissant le couvercle ouvert. Ajoutez tous les ingrédients liquides (sauf le lait concentré).
2. Ajoutez les bâtons de cannelle et les écorces d'orange au mélange. À l'aide d'un couteau, faites une longue entaille dans le sens de la longueur de la gousse de vanille. Retirez toutes les gousses de vanille de la gousse. Ajoutez l'ensemble dans la marmite de l'autocuiseur. Portez le tout à ébullition.
3. Appuyez sur le bouton STOP pour éteindre l'élément chauffant de l'appareil puis incorporez le riz.
4. Fermez le couvercle de l'autocuiseur et sélectionnez le réglage "Riz Blanc". Faites cuire pendant 15 minutes.
5. Une fois la cuisson terminée, attendez 10 minutes avant d'appuyer sur la valve pour libérer la pression.
6. Retirez les bâtons de cannelle, les écorces d'orange et la gousse.
7. Ajoutez le lait concentré sucré et mélangez soigneusement.
8. Laissez le mélange de riz refroidir légèrement, puis mettez-le dans un plat séparé, couvrez-le et placez-le au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il ait complètement refroidi.

BON  
*Appetit*



Continental Edison