

# Instant Pot: éléments de base

Si vous cherchez à vous faciliter la vie en matière de cuisine, un cuiseur multifonctionnel tel que l'Instant Pot vous conviendra certainement. La beauté de cet appareil, que vous utilisiez la cuisson sous pression ou la cuisson lente à la mijoteuse, c'est qu'il vous permet de préparer un repas en très peu de temps et de réussir vos plats à tout coup. Il est idéal pour les gens pressés qui souhaitent servir un repas nutritif sans devoir consacrer trop de temps à sa préparation et au nettoyage ultérieur. Autre avantage, le multicuiseur est un appareil peu énergivore.

## À propos du multicuiseur

Le multicuiseur permet de cuire à la cocotte-minute ou à la mijoteuse, de cuire le riz et les flocons d'avoine, voire de préparer du yogourt, tout cela dans un même appareil pratique. Il en existe de nombreuses marques et on en trouve un peu partout, que ce soit dans les grands magasins, les boutiques culinaires ou en ligne. Pour les recettes de ce livre, j'ai utilisé la terminologie de l'Instant Pot, mais on peut les réaliser avec n'importe quel appareil similaire.

L'Instant Pot est muni de diverses fonctions qui permettent de mieux réussir ses plats. Pour de plus amples renseignements, vous pouvez consulter le manuel de l'utilisateur fourni avec votre appareil, mais voici, en résumé, les principales fonctions :

- Cuisson sous pression/Autocuiseur (Pressure) pour les soupes (Soup), la viande et les ragoûts (Meat/Stew), les légumineuses et le chili (Bean/Chili), la volaille (Poultry), le riz (Rice), les grains (Multigrain), la cuisson à la vapeur (Steam) et le réglage manuel de la pression (Manual Pressure) ;
- Mijoteuse (Slow Cook) ;
- Faire sauter (Sauté) ;
- Yogourt (Yogurt ; comprend des sous-programmes permettant de fabriquer le yogourt, de pasteuriser le lait et de préparer le jiujiang).

L'appareil comporte également des touches vous permettant de régler manuellement la pression, la température et la durée de cuisson. Pour chaque plat de ce livre, les fonctions requises sont indiquées, de même que les réglages nécessaires. Il importe que vous suiviez scrupuleusement les instructions, afin d'obtenir les résultats recherchés en toute sécurité et sans risque de gâchis.

Vous trouverez à la page suivante des conseils pour vous aider dans l'utilisation de votre multicuiseur, que vous suiviez l'une des recettes proposées ici ou vous aventuriez en terrain moins connu.

La cuisson en autocuiseur permet de préserver plus de nutriments que les autres modes de cuisson.

La cuisson ne commence que lorsque la pression indiquée est atteinte, ce qui peut demander de 10 à 20 minutes, selon le volume des ingrédients dans l'appareil.

## Cuisson sous pression (Pressure)


- Quand vous utilisez la fonction Pressure (Cuisson sous pression/Autocuiseur), le couvercle doit toujours être bien fermé et verrouillé, et la poignée d'évacuation de la vapeur en position Sealing (Verrouillage).
- La cuve de l'appareil doit contenir au moins 250 ml (1 tasse) d'eau ou de bouillon.
- Pour la plupart des plats, le cuiseur ne doit pas être rempli à plus des deux tiers ; toutefois, pour les ingrédients tels que les légumineuses et les grains, il ne doit pas être rempli à plus de la moitié, car ils peuvent générer de la mousse ou de l'écume et gonfler en cours de cuisson.

### *Libération de la vapeur*

- **Libération rapide :** quand vous entendez le bip du minuteur, appuyez sur Cancel et mettez la poignée d'évacuation de la vapeur en position Venting. Cela permet de libérer instantanément toute la vapeur contenue dans l'appareil et d'interrompre la cuisson. Vous pouvez retirer le couvercle une fois que la soupape à flotteur est redescendue. Pour éviter que la vapeur ne vous ébouillante, éloignez vos mains et votre visage de l'ouverture se trouvant sur le dessus de la poignée.
- **Libération au bout de 10 minutes :** quand vous entendez le bip du minuteur, appuyez sur Cancel et attendez 10 minutes avant de mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position Venting et de retirer le couvercle. Cette méthode convient aux aliments qui gagneraient à cuire 10 minutes de plus.

## Trempage des légumineuses

Les légumineuses peuvent être cuites sous pression sans trempage, mais celui-ci permet d'éliminer certains des sucres indigestes qui provoquent des flatulences. Il permet également de réduire le temps de cuisson et l'éclatement des légumineuses.

- **Trempage normal de 8 à 12 heures :** rincez et égouttez les haricots et les pois, puis déposez-les dans un bol. Couvrez-les d'eau ; calculez 1 L (4 tasses) d'eau froide par 250 ml (1 tasse) de légumineuses. Laissez reposer de 8 à 12 heures en changeant l'eau à mi-trempage. Rincez et égouttez.
- **Trempage rapide de 10 minutes :** rincez et égouttez les haricots et les pois. Déposez-les dans la cuve de l'appareil, ajoutez 1 L (4 tasses) d'eau froide et 1 c. à café de sel par 250 ml (1 tasse) de légumineuses. Ne remplissez pas l'appareil à plus de la moitié. Déposez la cuve dans le boîtier, fermez et verrouillez le couvercle, puis mettez la poignée d'évacuation de la vapeur en position Sealing. Appuyez sur la touche Manual ; l'indicateur de pression indiquera High Pressure. Réduisez le temps de cuisson à 2 minutes au moyen de la touche . Quand vous entendez un bip, appuyez sur Cancel. Laissez reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Mettez la poignée d'évacuation de la vapeur en position Venting, puis ouvrez le couvercle.

- **Libération naturelle :** quand vous entendez le bip, appuyez sur Cancel et laissez reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Ensuite, par mesure de précaution, positionnez la poignée sur Venting, puis ouvrez le couvercle. Cette méthode peut demander de 15 à 25 minutes, selon le volume d'ingrédients contenus dans l'appareil et la pression. On y a recours pour les plats qui risquent de mousser et d'obstruer la soupape d'évacuation ou quand l'appareil risque de recracher les ingrédients. On s'en sert également pour les plats qui bénéficient d'un temps de repos additionnel.

## Cuisson à la mijoteuse (Slow Cook)

- À moins d'indication contraire, le couvercle devrait être fermé et verrouillé, et la poignée d'évacuation de la vapeur devrait être en position Venting.
- Pour éviter de trop cuire les aliments ou de les cuire insuffisamment, veillez à ce que la cuve soit remplie de la moitié aux trois quarts de sa capacité.
- Évitez de retirer le couvercle en cours de cuisson, ce qui entraînerait une perte de chaleur et contribuerait à modifier le temps de cuisson normalement prévu pour le plat.
- N'employez pas de viande surgelée ; elle risquerait de ne jamais atteindre la température jugée sécuritaire.

Si vous tenez absolument à voir le contenu de l'appareil en cours de cuisson, procurez-vous un couvercle en verre conçu pour l'Instant Pot.

## Faire sauter (Sauté)

- Pour cette fonction, le couvercle doit toujours être retiré. Ne couvrez pas partiellement le cuiseur, car la pression dans ce dernier risquerait d'augmenter dangereusement.
- La température requise pour la fonction Sauté est atteinte quand le mot Hot s'affiche.
- Il y a trois modes de température, qu'on peut changer en appuyant sur la touche Adjust ; dans ce livre, la plupart des recettes se cuisent au mode Normal.
- Appuyez toujours sur la touche Cancel à la fin de la cuisson.

## Confection du yogourt (Yogurt)

- Comme il faut du temps pour préparer le yogourt, vous devez le faire bien avant de vous lancer dans l'élaboration d'un plat qui en contient.
- Vous pouvez le préparer directement dans la cuve ou dans de petits pots de verre.
- Le processus se fait en deux étapes : pasteurisation du lait, puis fermentation après que l'on a ajouté le ferment et pressé sur la touche Yogurt.
- La méthode de pasteurisation varie selon qu'on prépare le yogourt dans des pots individuels ou dans la cuve de l'appareil. Reportez-vous à la page 196 ou au manuel de l'utilisateur de l'appareil.

Pour préparer le jjiuniang, ou riz gluant fermenté, réglez l'appareil sur les fonctions Steam et Yogurt. Suivez les consignes figurant dans le manuel de l'utilisateur.

À une altitude de plus de 915 mètres (3000 pieds), vous devrez modifier la durée ou la température de cuisson des aliments, voire les deux. Communiquez avec le fabricant de votre multicuiseur pour connaître les changements que vous devrez apporter en fonction de l'altitude où vous vous trouvez.

Il est recommandé d'avoir une paire de gants de cuisine à portée de main. Ils seront utiles pour la manipulation des piments forts, de certaines épices ou des légumes risquant de tacher.

## Toutes fonctions

- Toutes les recettes de ce livre sont conçues pour le multicuiseur de 6 litres (24 tasses/6-quart), mais peuvent s'adapter à des appareils dont la capacité est de 1 litre (4 tasses/1-quart) de plus ou de moins. Ne doublez pas et ne coupez pas de moitié les ingrédients des recettes à moins que cela ne soit indiqué spécifiquement.
- Tous les ingrédients doivent être déposés dans la cuve (ou récipient de cuisson), jamais dans le boîtier du cuiseur.
- Veillez à ce que la soupape d'évacuation de la vapeur soit exempte de toute obstruction.
- Éloignez l'appareil des placards de cuisine, afin d'éviter que la vapeur ne les endommage.
- Quand vous ouvrez le couvercle en fin de cuisson, orientez l'ouverture dans la direction opposée à votre corps afin d'éviter que la vapeur ne vous ébouillante. Vous pourrez ensuite le déposer debout dans l'une des poignées du boîtier du cuiseur.

## Accessoires recommandés

En plus de votre Instant Pot et de quelques ustensiles de cuisine habituels, les accessoires suivants vous seront utiles pour réaliser les recettes de ce livre.

- **Couteau de chef:** un couteau bien affûté est le meilleur ustensile pour couper viandes et légumes destinés à votre cuiseur.
- **Panier vapeur:** bien que l'Instant Pot soit muni d'un panier, il vous en faudra un autre pour les légumes et les aliments tels que boulettes de viande et ailes de poulet qui cuisent à la vapeur.
- **Plats allant au four:** ramequins de 175 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse), plat rond de 1,5 L (6 tasses), plat à soufflé rond de 1 L (4 tasses) et moule à charnière de 15 cm (6 po). Tous ces ustensiles sont utiles pour la préparation de desserts et de plats à base d'œufs ainsi que pour la cuisson d'une petite quantité d'aliments.
- **Mélangeur:** sur socle ou à main (mixeur plongeant). Cet accessoire facilite le mélange des ingrédients pour la préparation des gâteaux et des poudings.
- **Robot culinaire:** vous en aurez parfois besoin pour préparer les tartinades ou les sauces.
- **Tamis à grillage fin:** utile pour rincer le riz, les autres grains et les légumineuses, ainsi que pour passer les liquides.
- **Presse-ail:** bien qu'on puisse émincer l'ail à la main, le presse-ail facilite grandement la tâche.

## Le garde-manger

Le multicuiseur offre de nombreux avantages à la personne cuisinant à la maison, dont ceux-ci :

1. Vous pouvez employer des viandes plus coriaces et, par conséquent, meilleur marché. Cuites au multicuiseur, elles s'attendriront considérablement.
2. Vous pouvez préparer des légumineuses, du riz et du yogourt, et ainsi éviter de consommer les aliments transformés du commerce.

Les recettes de ce livre font appel à de nombreux ingrédients. Vous devriez toujours avoir sous la main les suivants.

### Huile

On emploie l'huile d'olive dans de nombreux plats de ce livre. L'huile d'olive vierge extra étant de qualité et de saveur supérieures aux autres, elle convient tout particulièrement pour les salades et les plats crus. Par contre, pour les plats cuits, optez pour l'huile d'olive ordinaire dont le point de fumée est plus élevé et qui est meilleur marché.

Il est utile d'avoir sous la main de l'huile de coco vierge, de l'huile d'arachide, de l'huile de tournesol, de l'huile de sésame, de l'huile de pépins de raisin et de l'huile de chanvre.

### Vinaigre

Le vinaigre agit sur la consistance, la couleur, la saveur et la texture des aliments, leur conférant une acidité et une aigreur qui peuvent accroître notre plaisir à les consommer. Il en existe de nombreux types, chacun apportant sa saveur caractéristique. Dans ce livre, on emploie des vinaigres balsamique, de cidre, de vin rouge, de vin blanc et de riz. Si vous ne savez pas lesquels vous procurer, commencez par le premier qui apparaît dans un plat que vous comptez préparer et élargissez votre éventail au fur et à mesure.

### Bouillon

J'emploie du bouillon de légumes, de poulet ou de bœuf dans bien des plats afin de leur conférer de la saveur, mais vous pouvez toujours leur substituer de l'eau. Dans ce livre, c'est le bouillon du commerce qui est indiqué, mais vous pouvez le remplacer par du bouillon maison ou reconstitué à partir de cubes à bouillon.

Dans certains cas, je conseille de prendre du bouillon à teneur réduite en sodium (généralement quand le plat contient déjà des ingrédients riches en sel). Si vous surveillez votre apport en sodium, employez ce dernier dans tous les plats qui requièrent du bouillon ; au besoin, ajoutez un peu de sel (au moins, c'est vous qui déciderez de la quantité utilisée).

Si vous avez confiance en vos talents culinaires et connaissez bien une recette en particulier, vous souhaiterez peut-être changer un ingrédient ou en rectifier la quantité. L'expérimentation est amusante, mais peut être un peu plus risquée pour la cuisson sous pression. Ne remplacez qu'un seul ingrédient à la fois et ne modifiez les quantités que minimalement.

En optant pour le bouillon indiqué dans une recette, vous obtiendrez l'équilibre idéal de saveurs pour ce plat en particulier.

Ajoutez toujours les ingrédients en suivant leur ordre d'apparition dans la liste et les consignes de la recette.

## Condiments

Parmi les condiments polyvalents qui conféreront saveur et piquant à vos plats, citons la moutarde de Dijon, la sriracha, le tamari, la sauce soya, la sauce Worcestershire et le miel. Ayez sous la main ceux que vous aimez ; ils rehausseront la saveur des plats.

## Herbes, épices et assaisonnements

Gardez à l'esprit qu'il faut souvent peu d'herbes fraîches ou séchées, d'épices ou d'autres assaisonnements pour aromatiser un plat. Tenez-vous-en aux quantités recommandées dans les recettes.

Si on demande des ingrédients frais, ne les remplacez pas par des ingrédients secs et vice-versa. Les ingrédients cuits sous pression ou en mijoteuse peuvent se comporter différemment de ce dont on a l'habitude.

## Autres denrées

Dans les recettes de ce livre, on a souvent recours à la fécule de maïs, à la cassonade, au concentré (ou pâte) de tomate et à l'extrait de vanille, soit comme épaississants, soit comme rehausseurs de saveur.

## À vos casseroles !

Une fois la recette choisie, lisez-la entièrement pour connaître la liste d'ingrédients et les ustensiles requis ; ainsi, vous aurez tout à portée de main. Vous réussirez mieux vos plats si vous préparez tous vos ingrédients avant de vous lancer dans la recette (sauf indication contraire). Autant que possible, optez pour de la viande, de la volaille, du poisson, des légumes et des fruits frais que vous achèterez le jour même ou, tout au plus, 2 ou 3 jours à l'avance.

## Quelques conseils gages de réussite

- Consultez le manuel de l'utilisateur fourni avec votre appareil afin d'obtenir une description complète du panneau de contrôle et des fonctions, touches et indicateurs. Dans ce cas, le fabricant est le véritable expert, celui qui connaît les règles de fonctionnement et de sécurité à suivre.
- Mesurez précisément les ingrédients.
- Suivez scrupuleusement les étapes de la recette dans l'ordre indiqué.
- Après chaque usage, nettoyez la cuve, le couvercle et le boîtier en suivant les instructions du fabricant.
- Nettoyez régulièrement le bouclier antiblocage situé à l'intérieur du couvercle, la soupape d'évacuation, le collecteur de condensation et le joint d'étanchéité afin que votre appareil fonctionne de manière optimale.

Mise en garde : comme pour tout appareil de cuisson, certaines parties du multicuiseur seront très chaudes. Usez de prudence quand vous manipulez la cuve ainsi que tout plat ou panier utilisé pour la cuisson. Soyez aussi extrêmement prudent quand vous libérez la vapeur de l'évent ou quand vous retirez le couvercle.

# Petits-déjeuners

## Cuisson sous pression

Gruau d'avoine énergisant . . . . .	16
Flocons d'avoine à l'ancienne aux fraises et à la crème. . . . .	17
Flocons d'avoine aux pommes, au yogourt et aux graines de chia. . . . .	18
Quinoa au sirop d'érable et à la cannelle. . . . .	19
Riz noir à la noix de coco . . . . .	20
Œufs cocotte aux épinards. . . . .	21
Huevos rancheros . . . . .	22
Quiche sans pâte au bacon et au brocoli . . . . .	23

## Cuisson à la mijoteuse

Muesli aux cerises et à la noix de coco . . . . .	24
Flocons d'avoine aux pommes et à la cannelle . . . . .	25
Pommes de terre au bacon fumé au bois de pommier . . . . .	26
Œufs au poivron rôti, au chou frisé et à la féta . . . . .	27
Frittata au jambon, au fromage suisse et à l'artichaut . . . . .	28
Quiche au jambon, au fromage et au poivron . . . . .	29
Saucisses, œufs et pommes de terre sautées . . . . .	30
Pain perdu à la banane . . . . .	31
Gâteau à la cannelle . . . . .	32
Moka à la pomme . . . . .	33
Moka glacé au sirop d'érable et à la cannelle. . . . .	34

## Cuisson rapide au moyen des fonctions spéciales

Millet crémeux, compote de fraises . . . . .	36
Gruau de quinoa et de millet aux canneberges et à la boisson aux amandes. . . . .	37
Gruau aux fruits secs . . . . .	38
Gruau de flocons d'avoine à l'ancienne et d'amarante aux dattes. . . . .	39
Gruau aux épices des Caraïbes . . . . .	40

# Gruau d'avoine énergisant

Ce petit-déjeuner chaud et consistant comprend des ingrédients qui combleront votre appétit et vous donneront de l'énergie.

## 4 PORTIONS

### FONCTION DE L'INSTANT POT


- Manual Pressure (Réglage manuel de la pression) •

80 g (1 tasse) de flocons d'avoine à l'ancienne  
1 ½ c. à café de gingembre moulu  
½ c. à café de sel casher  
1 L (4 tasses) d'eau  
2 c. à café de miel liquide  
190 g (1 ¾ tasse) de groseilles rouges, divisés  
35 g (¼ tasse) d'amandes effilées grillées (voir Conseils)  
2 c. à soupe de graines de chia  
3 c. à soupe de crème épaisse ou à fouetter (35%)

### Conseils

Quand vous préparez du gruau d'avoine ou d'un autre grain au moyen des fonctions Manual Pressure ou Porridge, ne remplissez pas la cuve à plus de la moitié de sa capacité. Ne multipliez pas non plus la recette par deux ou trois; autrement, la mousse que produit le gruau sous l'action de la pression risquerait d'obstruer la soupape d'évacuation.

Vous pouvez faire griller les amandes dans l'Instant Pot avant de commencer la préparation du plat. Appuyez sur Sauté; quand Hot s'affiche, faites-les cuire en remuant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles libèrent leur arôme et soient légèrement dorées. Appuyez sur Cancel et mettez les amandes à refroidir dans une assiette.

1. Dans la cuve, mélanger les flocons d'avoine, le gingembre, le sel, l'eau et le miel.
2. Déposer la cuve dans le boîtier de l'appareil, fermer et verrouiller le couvercle, puis mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position Sealing. Appuyer sur la touche Manual; High Pressure s'allumera. Réduire le temps de cuisson à 3 minutes au moyen de la touche .
3. Quand le minuteur émet un bip, appuyer sur Cancel. Laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Puis mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position Venting et retirer le couvercle.
4. Remuer le gruau. Ajouter 110 g (1 tasse) de groseilles rouges, les amandes et les graines de chia. Couvrir et laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que le gruau ait la consistance désirée.
5. Répartir le gruau dans des bols, garnir du reste de groseilles rouges et arroser de crème.

### Variantes

On peut remplacer les graines de chia par une quantité égale de graines de lin moulues.

On peut remplacer les groseilles rouges par une quantité égale de bleuets frais, ou par 140 g (1 tasse) de raisins secs en ajoutant 105 g (¾ tasse) à l'étape 4 et le reste en garniture au moment de servir. S'il s'agit de fruits séchés, ajouter du miel au goût.



# Flocons d'avoine à l'ancienne aux fraises et à la crème

Entamez la journée avec un bol crémeux de flocons d'avoine agrémentés de fraises. Voilà un petit-déjeuner consistant, savoureux et nourrissant qui vous réconfortera.

## 4 PORTIONS

### FONCTIONS DE L'INSTANT POT


- Sauté •
- Manual Pressure (Réglage manuel de la pression) •

- 1 c. à soupe de beurre
- 80 g (1 tasse) de flocons d'avoine à l'ancienne
- 3 c. à soupe de cassonade tassée
- ¼ c. à café de sel
- 875 ml (3 ½ tasses) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de crème épaisse ou à fouetter (35%)
- 210 g (1 ½ tasse) de fraises tranchées
- 3 c. à soupe de graines de lin moulues (facultatif)

### Conseils

Quand vous préparez du gruau d'avoine ou d'un autre grain au moyen des fonctions Manual Pressure ou Porridge, ne remplissez pas la cuve à plus de la moitié de sa capacité. Ne multipliez pas non plus la recette par deux ou trois; autrement, la mousse que produit le gruau sous l'action de la pression risquerait d'obstruer la soupape d'évacuation.

Pour éviter que la vapeur chaude vous ébouillante, retirez le couvercle de l'autocuiseur avec précaution, en veillant à ce que le dessus soit face à votre corps.

1. Appuyer sur Sauté; l'indicateur du mode Normal s'allumera. Quand Hot s'affiche, faire fondre le beurre. Ajouter les flocons d'avoine et, en remuant, cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils libèrent leur arôme. Appuyer sur Cancel. En remuant bien, ajouter la cassonade, le sel, l'eau et la crème.
2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position Sealing. Appuyer sur Manual; High Pressure s'allumera. Réduire le temps de cuisson affiché à 3 minutes au moyen de la touche .
3. Quand le minuteur émet un bip, appuyer sur Cancel. Laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position Venting, puis retirer le couvercle.
4. Remuer les flocons d'avoine. Incorporer les fraises et les graines de lin, si désiré. Couvrir et laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que le gruau ait la consistance désirée.

# Flocons d'avoine aux pommes, au yogourt et aux graines de chia

Ce petit-déjeuner réconfortant réunit les riches saveurs de la tarte aux pommes. De plus, le plat peut se transformer en dessert décadent : voyez la variante.

## 4 PORTIONS

### FONCTIONS DE L'INSTANT POT

- Sauté •
- Manual Pressure (Réglage manuel de la pression) •

1 c. à soupe de beurre

80 g (1 tasse) de flocons d'avoine à l'ancienne

1 grosse pomme ferme (telle que Gala ou Rome) pelée et coupée en dés

2 c. à soupe de cassonade tassée

1 ½ c. à café de cannelle moulue

¼ c. à café de sel casher

875 ml (3 ½ tasses) d'eau

40 g (¼ tasse) de graines de chia

60 g (¼ tasse) de yogourt nature à la grecque

30 g (¼ tasse) de noix hachées

### Conseil

Quand vous préparez du gruau d'avoine ou d'un autre grain au moyen des fonctions Manual Pressure ou Porridge, ne remplissez pas la cuve à plus de la moitié de sa capacité. Ne multipliez pas non plus la recette par deux ou trois; autrement, la mousse que produit le gruau sous l'action de la pression risquerait d'obstruer la soupape d'évacuation.

1. Appuyer sur Sauté; l'indicateur du mode Normal s'allumera. Quand Hot s'affiche, faire fondre le beurre. Ajouter les flocons d'avoine et, en remuant, cuire de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils libèrent leur arôme. Appuyer sur Cancel. En remuant bien, ajouter la pomme, la cassonade, la cannelle, le sel et l'eau.
2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position Sealing. Appuyer sur Manual; High Pressure s'allumera. Réduire le temps de cuisson à 3 minutes en appuyant sur la touche **-**.
3. Quand le minuteur émet un bip, appuyer sur Cancel. Laisser reposer à couvert jusqu'à ce que la soupape à flotteur redescende. Mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position Venting et retirer le couvercle.
4. Remuer les flocons d'avoine. Incorporer les graines de chia. Couvrir et laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que le gruau ait la consistance désirée.
5. Répartir le gruau dans des bols, garnir d'une bonne cuillerée de yogourt et parsemer de noix.

### Variante

*Flocons d'avoine à la pomme et à la crème brûlée* : préchauffer le gril du four. À la fin de l'étape 4, répartir les flocons d'avoine dans 4 ramequins de 175 ml (¾ tasse). Dans un petit bol, mélanger 50 g (¼ tasse) de cassonade tassée et 2 c. à soupe de sucre. Saupoudrer uniformément les flocons d'avoine de cette préparation. Déposer les ramequins sur une plaque de cuisson et cuire sous le gril de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les sucres dorent et cristallisent. Laisser refroidir légèrement. Servir en parsemant, si désiré, de baies et de noix. (Ne pas garnir de yogourt.)

# Quinoa au sirop d'érable et à la cannelle

La saveur de noisette du quinoa – un grain exempt de gluten – se marie agréablement avec l'arôme sucré de la cannelle.

## 6 PORTIONS

### FONCTIONS DE L'INSTANT POT

- Sauté •
- Manual Pressure (Réglage manuel de la pression) •

2 c. à café d'huile de pépins de raisin

160 g (1 tasse) de quinoa, rincé

¼ c. à café de cannelle moulue

Une pincée de sel casher

500 ml (2 tasses) d'eau

2 c. à soupe de sirop d'érable pur


1 c. à café d'extrait de vanille

### Conseils

Quand vous préparez des aliments qui gonflent, comme le quinoa, ne remplissez pas la cuve à plus de la moitié de sa capacité. Ne multipliez pas non plus la recette par deux ou trois; autrement, la soupape d'évacuation risquerait de s'obstruer, entraînant une élévation indue de la pression.

Si je recommande l'huile de pépins de raisin pour ce plat, c'est qu'elle ne confèrera aucune saveur particulière au quinoa. Cependant, vous pouvez employer une autre huile de qualité.

Le quinoa est revêtu d'une couche amère qui protège le grain. Même si on peut trouver parfois du quinoa rincé, pour ma part, je rince toujours le mien afin d'éliminer tout résidu amer.

1. Appuyer sur Sauté; l'indicateur du mode Normal s'allumera. Quand Hot s'affiche, chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle scintille. Ajouter le quinoa et, en remuant, cuire de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Appuyer sur Cancel. En remuant bien, ajouter la cannelle, le sel, l'eau, le sirop d'érable et la vanille.
2. Fermer et verrouiller le couvercle, puis mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position Sealing. Appuyer sur Manual; High Pressure s'allumera. Réduire le temps de cuisson à 1 minute en appuyant sur la touche .
3. Quand le minuteur émet un bip, appuyer sur Cancel. Laisser reposer à couvert 10 minutes. Ensuite, mettre la poignée d'évacuation de la vapeur en position Venting et retirer le couvercle.
4. Aérer le quinoa à la fourchette et le servir dans des bols.