

Instant pot; temps cuisson

Viandes/Poissons/ Volailles/Œufs

Note : la qualité, le poids et l'épaisseur peuvent faire varier les temps de cuissons. Temps en minutes ou minutes par livre. pression high.

Version 3

Viandes		Ragout, Cubes	Ragout, Cubes congelés	Palette	Palette Congelée	Roti, bifteck Bavette	Roti, bifteck Bavette Congelé	Roast Beef Rosbif, Rôti français	Roast Beef Rosbif, Rôti français Congelé	Côtes	Côtes Gelés	Jarret, patte Osso-buco	Jarret,patte Osso-buco Congelés	Poitrine Fumé , smoke meat	Poitrine	Gigot	Gigot Congelé	Tranché mince	Tranché mince Congelé	Tranché épais	Tranché épais Congelé	Boulettes	Boulettes Congelées	Foie	Saucisse	Langue, Queue	Haché	Bouillon
Nr/ 10-15 mins		25-35	35-50	50-90 Ou 25/lb	70-110 Ou 30/lb	15-25/ lb	25-30/ lb	1min/ 100gr *centre saignant	2 min/ 100gr *centre saignant	20-35	40-45	30-40	40-60	30-45	30-35/ lb			15-20 / lb	25-35/ lb	20-25/ lb	30-40 /lb	5-10 Burger:12-15 Emballé aluminium	10-15 Burger:17-20 Emballé aluminium	5	12-15	50 Couvrir de liquide	10	40 à 180
Agneau		10-15	12-20			35-45	60-90	20	-	35		60-75	75-90			15 /lb	20 /lb	2	4	5	10						8	
Veau		10-15	12-20			12/ lb	20 /lb					20-25	35-45					4	8	7	14	15	25	5	8-10	40	5	40
Porc		Longe Roti palette	Longe Roti palette congelés	Épaule Picnic	Épaule, Picnic Congelée	Bavette	Bavette Gelée	Toupie	Toupie Congelé	Côtes	Côtes Congelées	Cubes	Cubes Gelés	Jarret, patte Osso bucco	Petit Mince	Petit Mince Congelé	Gros Épais	Gros Épais Congelé	Boulettes	Boulettes Congelées	Haché	Saucisses	Bouillon					
Nr/ 10		Longe 20 /lb	Longe 25 /lb	8/ lb	15 / lb	Mariné Tranché 5	Mariné Tranché 10	5/lb	8/lb	25-35	35-45	20	35	35-40	Filet 5-10 nr5	Filet 9-13 nr 5	Filet 8-15 nr5	Filet 12-18 nr5	10-15	20-25	8	Cru 8 Gelé 13	60					
	Rôti 25 min/ lb	Rôti 30 min/lb														Gelé : 50-60	Côtelette 6-8	Côtelette 8-12						Côtelette 10-12	Côtelette 12-18			
Poissons/ Fruits de mer QR		Entier		Entier congelé		Filet		Filet congelé		Darne		Darne Congelé		Soupes		Bouillon												
Poissons		4-5 (pression low)		7-9 (pression low)		2-3 (pression low)		3-4 (pression low)		3-4 (pression low)		4-6 (pression low)		6		6-7 mins												
Fruits de mer		1-3 (pression low)		2-4 (pression low)										6		6-7 mins												
Homard /Crabe		2-3 (pression low)		4-6 (pression low)																								
Pieuvre, calamar 2-3lb		15-20 (eau/couvrir)																										
Coquillages		1-2 (pression low)		2-3 (pression low)										6		8-10 mins												
Volaille nr/10-15 min		Entier	Entier congelé	Poitrine farcie	Poitrine	Poitrine congelée	Hauts de cuisses	Hauts de cuisses Congelés	Cuisse	Cuisse congelée	Pilons	Pilons congelés	Ailes	Lanières	Foie	Haché	Gésier	Bouillon										
Poulet		8-10 min/ lb	12-14 mins/ lb	18-20	8-10 min Os : 8-10 min/lb	12-20 min Os : 12-14 min/lb	8 Os :10	12 Os :12	10-15 Os : 12-18	20-30 Os : 25-35	10-15	15-25	Frais :6 Congelé :10	1	3	5	25	30-38 mins										
Canard		10-15 mins/ lb	18-22 mins/ lb	30	25	35			12-17	22-32	12-15	18-27			4			30-38 mins										
Dinde		10-12 mins/ lb	12-14 mins/ lb	20-25	8-10 mins / lb Os: 10-12 mins/ lb	12-15 mins/ lb Os: 15-20 mins/lb	10 Os : 12	14 Os :14	15-20	20-35	10-15	15-25	Frais;8 Congelé :12	2	5	6	25	40-50 mins										
Œufs QR						1 ½ tasse d’eau fond du IP, œufs sur support		Œufs pochés : dans des moules en silicones individuels, sur la grille, 1 ½ tasse d’eau fond du IP; Œufs larges : 2 min, NR 30 sec. / Œufs extra-larges : 3 min. QR																				
Coulant		2-3						Technique œufs cuits dur 5-5-5 : 5 min. cuisson sous pression 5min., NR 5min., 5min eau froide																				
Mi cuit		3-4																										
Dur		5-8																										