

Instant pot; temps cuisson

Fruits et légumes

Note: la fraîcheur, la grosseur et le murissement peuvent faire varier les temps de cuisson. Les temps sont à titre de guide. Cuire avec au moins le minimum de liquide requis pour l'appareil.

Pour la cuisson en grande quantité, augmenter le liquide et augmenter le temps de cuisson de 30%. Temps en minutes. Pression high.

Version 3

Légumes QR	Frais entier	Frais en cubes	Frais en fleurons	Congelé	Fruits NR 5-10	Entiers	En cubes	Séché	Congelé
Ail	4-6				Abricot	3	2	3-4	
Artichaud (entier sans feuille)	5-8-11			11-13	Bleuet	5			
Artichaud cœur	4-5			5-6	Canneberge	5-8		3	
Asperge	1			2	Châtaigne	20-22		35-40	
Aubergine	Demi 18-20	3-4		3-4	Cerise	1			
Betterave	Petite : 11-15 Grosse : 20-25			Petites : 13-15 Grosse : 25-30	Coing (poires Cydonie)	10			
Bette à carde	2				Figue (pression low)	3		6-8	
Bok Choy	Bébé 1 Rég. 7				Framboise	1		1	
Brocolis	0		0	1-2	Fraise	1		1	
Carotte	6-8	Dés 1-2 Tranches 3-4		Tranche : 3-4 Entière : 7-9	Mangue	5			
Céleris	2-3	1-2		3-4	Mûres	6			
Céleris rave	10	6-7			Pêches	2-3		4-5	
Champignon	8-10	4-8			Poire	3-4	2		
Chou	3-4	2-3		4-5	Pomme	3-4	1-2	3-6	
Chou-fleur	8-10	Quartiers 2-3	0	2-3	Prune	2-3		4-5	
Chou frisé	1	1			Raisin			4-5	
Choux Bruxelles	2-3	1		3-4	Rhubarbe	5	3		5
Citrouille	Poids lb + 20 min	2-3		4-5					
Courge butternut	En deux 12		3-6		Extraction de jus	NR			
Courge spaghetti, hubbard	Entière 12-20 En deux 6-10				Petits fruits	Fraise, framboises, mures, etc.		Pression high	12 min.
Courge musquée	En deux 15				Légumes			Pression high	15 min.
Courge poivrée	En deux 4-6				Fruits à noyaux	Cerises, prunes, pêches etc.		Pression high	18 min.
Endive	2-3			4-5	Fruits avec cœur	Pommes, poires, etc.		Pression high	25 min.
Épinard	0	0		3-4					
Gumbo (orka)	3	2		3-4	Dans un IP 6 pintes, mettre 1 tasse d'eau, le support, les fruits ou légumes dans un panier vapeur. Cuire sous pression.				
Haricot	1-2			2-3					
Légumes mélangés		3-4		4-6					
Maïs	3-4	Grains 1-2		Grains : 3-4 Entier : 4-6					
Manioc (Yuca)		4-6 Morceaux 50, NR 20							
Navet		Petit 5 Gros 9							
Oignon	8-10	2-3		3-4					
Panais		Tranché Fin 1 Épais 2-4							
Patate douce	Entière 15-20 En deux 8-10	2-4							
Petits pois (écosés ou non)	1-2			2-3					
Pois mange tout	0-1			1-2					
Poivron		2-3		4-5					
Poireaux		2-3		3-4					
Pomme terre	Petites : 8-10 Grosses 12-15	3-4	Pilées en Morceaux 8-9 min Nr 5						
Rutabaga		3-6		4-8	Quantités, temps calculé pour instant pot 6 pintes. **Liquides minimum : 3 pintes ½-1 tasse, 6 pintes 1 ½-2 tasses, 8 pintes 2 – 2 ½ tasses				
Tomate	3-4	2-3		4-5					
Zucchini		2							

Réalisé par : Genevieve Cantin (corrections : Maryse Thomas, Myriam Charron, Katherine Boutet)