

Instant pot : temps cuisson

Céréales/Riz

Note : Temps en minutes. Temps de cuisson pour cuisson au fond de la cuve de l'IP. Pression high.

P.L.P :: Pour une cuisson dans un bol, sur le support (trivet) avec eau dans le fond du Instant Pot. Le temps de cuisson pourrait devoir être augmenté de 30%.

Version 3

Céréales	Temps	Proportion Grains : Eau	Riz	Temps	Proportion Grains/eau
Amaranthe (rincé)	3	1 :2	Riz (rincé) NR/5-10 mins		Riz : eau
Avoine époutée	3-5	2 :3	Riz basmati	4	1 :1,5
Avoine nu (avena nuda)	5 NR + repos 2 hrs	2 :3	Riz basmati brun	20-22	1 :1,25
Bulgur (Boulgour)	6 /QR	1 :2	Riz jasmin	4	1 :1
Congee épais	15-20	1 :4 1 :5	Riz blanc	3 / court 8/ long	1 :1,5
Congee peu épais	15-20	1 :6 1 :7	Riz sauvage	25-35	1 :2,5
Couscous	2-3 /QR	1 :2	Riz brun	20-22	1 :1
Épeautre entier	18/ NR5	1 :3	Mélange de riz sauvages	25-28	1 :2,5
Épeautre perlé	8 /NR5	1 :2	Riz Calrose	6	1 :1 t. +3 c.à.s
Farine avoine	2-3 QR	1 :2			
Gruau	5-7/NR10	1 :6 1 :7	Riz (non rincé) Nr/5-10 mins		Riz : eau
Millet	10-12 QR	1 :1,75	Riz Arborio (carnaroli, risotto)	5	1 :2
Orge mondée	25-30 /QR	1 :3 1 :4	Riz brun (cargo, noir, rouge)	22	1 :1,25
Orge perlée	20-22 /QR	1 :2	Riz sushi	5	1 :1
Polenta	Fin : 5 /NR10 Épais :8-10 /NR10	1 :4	Riz sushi (basmati)	5 (NR10)	1 :1 ½
Quinoa (rouge ou tricolore)	2/ NR10	1 :1,5 1 :1 2/3	Uncle Ben's	5 (QR)	1 :1,5
Quinoa blanc	2/ NR10	1 :1,5 1 :1 2/3	Riz romano	5	1 :2,25
Quinoa (cuisson rapide)	1 / NR8	1 :1,25	Riz blanc étuvé	6 (NR15)	1 :1
Sarrasin/kasha	3	1 :1 3/4	Riz brun étuvé	8 (NR15)	1 :1
Semoule blé dur	4-6	1 :3			
Sorgho	30-35	1 :2,5			
Teff	3	1 :2,5			
Tofu	3/ QR				

Quantités, temps calculés pour instant pot 6 pintes, ****Liquides minimum :3 pintes ½-1 tasse, 6 pintes 1 ½-2 tasses, 8 pintes 2 – 2 ½ tasses.**

Mode RICE sur IP : Pour riz blanc seulement

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

Instant pot : temps cuisson

Haricots/ Lentilles

Note : la fraîcheur, la marque et le temps de trempage peuvent faire varier les temps de cuisson.

Version 3

Haricots Lentilles <small>Couvrir d'eau nr/20</small>	Minutes Sèches	Minutes Trempés			Minutes Sèches	Minutes Trempés			Minutes Sèches	Minutes Trempés
				Couvrir d'eau nr/20					Couvrir d'eau nr/20	
Haricots de lima	20-25	6-8		Lentilles vertes	6	n/a			Pois chiches	30-40 12-14
Haricots Pinto	20-25	4-6		Lentilles jaunes, rouge	1-2	n/a			Pois verts cassés	6-10 n/a
Haricots navy	20-25	4-7		Lentilles brunes	6	n/a			Pois d'Angole	25-30 6-9
Haricots noirs	24-28	4-6		Lentilles noires Béluga	4-6	n/a			Pois jaune (Cassés)	6-10 n/a
Haricots rouges	12-15	5-8		Lentilles rouges	6	n/a			Pois entiers	16-20 6-8
Haricots blancs	25-30	8-10		Lentilles française vertes (du Puy)	4-6	n/a			Soya noir Huile pour que la peau s'enlève	35-45 17-20
Haricots à œil noir	6-7	3		Cannellini	20-30	5-8			Soja jaune	35-45 17-20
Adzuki	10-15	5-9		Borlotti	25-35	7-10			Gourganes Huile pour que la peau s'enlève.	8-10 Low pression
Mung	6-8	n/a		Flageolet	25-30	6-10			Edamame frais	0 +QR
Anasazi	16-18	4-7								
Haricots d'Espagne	17-20	12-14								

-Pour chaque tasse de légumineuse : Si trempées ajouter ½ à ¾ tasse de liquide. Non trempées 2 tasses de liquide. Sel après cuisson

-Nr minimum de 20 min. pour éviter de faire éclater les légumineuses.

Quantités, temps calculés pour instant pot 6 pintes.

Réalisé par : Genevieve Cantin (corrections : Myriam Charron, Katerine Boutet)

Instant pot : temps cuisson

Pâtes

Note : la fraîcheur, la marque ou l'épaisseur peuvent faire varier les temps de cuisson. **Pâtes sans gluten, même temps, ajout de ½ tasse liquide.**

Version 3

Pâtes QR	Formule pour les pâtes : temps indiqué sur la boîte, divisé par 2, moins 1. Exemple : temps/boîte 8 minutes : 8/2 = 4 -1= 3 minutes de cuisson sous pression.						
	Cru	Eau	Temps		Cru	Eau	Temps
Spaghettis	454gr	5 tasses	6-7		Orzo	454gr/ 1 1/3 tasse	3 tasses 3
Spaghettinis	454gr	5 tasses	5-6		Alphabets	454gr/1 1/3 tasse	4 2/3 t. 2-3
Linguinis	454gr	4 ½ t.	6-7		Nouilles aux œufs	454gr	5 tasses 5
Fettuccinnis	454gr	3 ½ t.	6-7		Farfalles (nœuds)	454gr	5 tasses 5
Macaronis (coudes)	454gr	4 ½ t.	5-6		Lasagne	Sans cuisson	Dans la sauce 22
Rotinis	454gr	4 tasses	5-6		Coquilles	454gr	4 tasses 5
Pennes, Zitiz	454gr	4 1/2	7				
Fusillis	454gr	4 tasses	5-6		SIDE KICK (Eau seulement)	2 sachets	4 tasses 3-4 nr
Rigatonis	454gr	4 ½ t.	7		Pâte pizza et pain Faire lever		20 min Mode yogourt normal
Cavatappi (scoobidoo)	454gr	4 ½ t.	6				

*Selon la marque le temps peut varier. **Les pâtes farcies ont tendances à éclater, non conseillé.

Quantités, temps calculés pour instant pot 6 pintes, ****Liquides minimum : 3 pintes ½-1 tasse, 6 pintes 1 ½-2 tasses, 8 pintes 2 – 2 ½ tasses.**

Réalisé par : Genevieve Cantin (corrections Maryse Thomas, Katerine Boutet)