



Caroline Bach
nutritionniste

MES PETITES RECETTES
magiques

AUTO CUISEUR



100 recettes faciles 100 % santé
POUR TOUTE LA FAMILLE

POCHE

L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

AUTO CUISEUR

L'autocuiseur est magique : il vous permet de préparer rapidement et avec un minimum de matières grasses tous types de plats mijotés, tout en préservant les saveurs et les propriétés nutritionnelles des aliments.

Ce livre vous dira tout sur :

- ✓ les bienfaits de la cuisine à l'autocuiseur : santé, saveur, économie d'énergie, etc. ;
- ✓ les différents types d'autocuiseur et leur mode d'emploi : classique ou électrique, en acier ou en céramique, des conseils pour faire le bon choix ;
- ✓ les meilleurs ingrédients santé à préparer à l'autocuiseur, et leur temps de cuisson moyen ;
- ✓ et bien sûr, 100 recettes rapides, faciles, savoureuses et pas chères ! Velouté de potiron au curry, Pot-au-feu aux épices et légumes d'antan, Lotte à l'armoricaine, Soupe de fruits exotiques au jasmin...

*Des recettes saines prêtes en un tournemain
pour vous régaler au quotidien !*

Caroline Bach est diététicienne-nutritionniste depuis plus de 15 ans. En plus de son activité en cabinet libéral, elle intervient dans divers milieux : sportif, agroalimentaire, entreprise, scolaire, et enseigne aussi en école d'infirmières.

ISBN : 979-10-285-0421-2



9 791028 504212

6 euros
Prix TTC France

design : Laurence Maillet
RAYON : CUISINE, SANTÉ

POCHE

L E D U C . S

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



La photographie de couverture correspond à la recette p. 107,
« Pot-au-feu aux épices et légumes d'antan ».

Un ouvrage dirigé par Florence Le Bras

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0421-2
ISSN : 2427-7150

Caroline Bach

MES PETITES RECETTES

magiques

AUTOUISEUR

POCHE

L E D U C . S

SOMMAIRE

Introduction	7
PREMIÈRE PARTIE	
Tout savoir sur les autocuiseurs	9
Le principe de la « marmite de Papin »	9
Les avantages de l'autocuiseur	10
Les différents types d'autocuiseur	14
Comment bien choisir votre autocuiseur	15
L'utilisation des autocuiseurs	20
SECONDE PARTIE	
100 recettes magiques à l'autocuiseur	31
Les soupes et les potages	33
Les œufs	57
Les poissons	65
Les viandes et les volailles	87
Les légumes	113
Les féculents	125
Les desserts	137
Les sauces et les dips	149
Table des matières	155

INTRODUCTION

Nos grands-mères l'utilisaient beaucoup, puis il s'est fait oublier. De qui s'agit-il? de l'autocuiseur! Toujours pressées, mais néanmoins gourmandes et soucieuses de notre santé, on le redécouvre aujourd'hui. Tant mieux car c'est un ustensile de cuisine utile, pratique et qui contribue à préserver notre santé. Il respecte les qualités nutritionnelles des aliments, évite l'emploi de matières grasses, permet de cuisiner « maison » rapidement des plats que l'on est tentées d'acheter au supermarché, et présente l'avantage non négligeable de réaliser des économies d'énergie.

Voici comment fonctionne l'autocuiseur, et 100 recettes magiques pour cuisiner sans souci.

Première partie

TOUT SAVOIR SUR LES AUTOUISEURS

LE PRINCIPE DE LA « MARMITE DE PAPIN »

L'autocuiseur (ou marmite à cuisson sous pression), ustensile de cuisine fermé hermétiquement utilise la vapeur sous pression.

La pression élevée de la cuve permet d'atteindre des températures bien supérieures à la température normale d'ébullition (100 à 122 °C) et donc de réduire considérablement le temps de cuisson.

Une soupape relâche la pression lorsque celle-ci atteint la limite définie.

La première marmite à cuisson sous pression a été créée par le physicien Denis Papin en 1676, mais cette invention est restée au stade du prototype. Il a fallu attendre les années 1930 pour que cette « marmite » refasse apparition. Mais elle est très chère, difficile à manipuler et peu sécurisée. Dans les années 1940, elle apparaît à New

York et rallie tous les suffrages. En Europe, c'est dans les années 1950 qu'elle devient un ustensile domestique incontournable, plus connue sous le nom de « Cocotte-Minute » (marque déposée propriété de la marque SEB). Elle a, depuis, beaucoup évolué, dans son fonctionnement comme dans son design.

Chaque autocuiseur possède divers systèmes de sécurité fonctionnels dans le but de régulariser la pression lorsqu'ils sont fermés.

Leur ouverture ne peut se faire que lorsque la pression est totalement retombée.

LES AVANTAGES DE L'AUTOUCISEUR

L'autocuiseur a d'abord séduit par la rapidité de la cuisson, mais au-delà du gain de temps et de l'économie, il présente de grands avantages pour notre santé.

LES VERTUS NUTRITIONNELLES

Grâce à l'autocuiseur, plusieurs cuissons sont possibles : à la vapeur, à l'étouffée ou à l'eau.

Dans tous ces types de cuisson, le temps est diminué d'environ un tiers, réduisant d'autant les pertes en sels minéraux et en vitamines.

La cuisson à la vapeur

C'est sans doute le mode de cuisson le plus diététique. En effet, les aliments sont placés dans un panier, au-dessus de l'eau bouillante, sans qu'il n'y ait de contact entre les deux.

Ainsi, il n'y a pas de fuite de vitamines ni de minéraux dans l'eau.

Les pertes en vitamines sensibles à la chaleur (la vitamine C et la vitamine B9 que l'on trouve dans les fruits et légumes, la vitamine B1 des produits céréaliers et la vitamine B6 des viandes) sont minimisées par une cuisson courte, même à forte chaleur.

Ainsi, la cuisson des haricots verts à l'autocuiseur entraîne une perte de vitamine C de l'ordre de 35 % contre 50 % pour une cuisson à l'eau bouillante.

Par ailleurs, les nitrates et les pesticides se retrouvent dans la vapeur d'eau.

Contrairement à la cuisson à l'eau, il est vivement conseillé de ne pas consommer l'eau résiduelle.

Cette cuisson ne nécessite pas d'ajout de matière grasse. Un atout important lorsqu'on veut retrouver ou garder la ligne, ou qu'on surveille son taux de cholestérol.

Qui plus est, les aliments ont un goût intact et développent ainsi toutes leurs saveurs. Les gourmets apprécieront.

La cuisson à l'étouffée

Elle consiste à cuire les aliments à une chaleur douce dans leur propre eau de constitution, dans un récipient fermé. Ainsi, l'évaporation ne peut s'échapper et permet de cuire l'aliment. C'est le principe des ragoûts, de la ratatouille, mais aussi des papillotes.

Comme l'eau de constitution et la vapeur d'eau seront consommées, les pertes vitaminiques et minérales sont mineures.

La cuisson à l'eau

Elle consiste à faire cuire un aliment dans un grand volume d'eau.

Les aliments étant au contact de l'eau, il y a une fuite de certaines vitamines hydrosolubles dans l'eau de cuisson ainsi que de sels minéraux.

Afin de profiter donc pleinement des vertus nutritionnelles des aliments cuits à l'eau, il est souhaitable de consommer l'eau de cuisson.

Ce mode de cuisson convient donc tout particulièrement aux soupes et potages car l'eau de cuisson est récupérée.

Si vous ne souhaitez pas utiliser l'eau de cuisson, n'épluchez pas vos fruits et légumes avant de les cuire à l'eau. Leur peau limite la perte en vitamines et minéraux par fuite dans l'eau de cuisson.

Grâce à sa cuve fermée, l'autocuiseur limite les pertes en vitamines et en sels minéraux : il n'y a pas d'évaporation de l'eau mais une condensation de celle-ci sur les parois et elle se retrouve donc de nouveau dans la cuve.

LE GAIN DE TEMPS

L'autocuiseur utilise la vapeur sous pression pour atteindre une température élevée rapidement. Le temps de cuisson est en moyenne divisé par trois. Un plat de viande qui doit mijoter 3 heures dans une cocotte en fonte cuira en 1 heure à l'autocuiseur.

De plus, l'autocuiseur est « autonome ». Il n'est pas nécessaire de remuer régulièrement, de vérifier la température bref de surveiller la cuisson. Il suffit de rassembler tous les ingrédients, de les placer dans la cuve et de programmer le temps de cuisson et hop c'est prêt!

Certains autocuiseurs électriques sont même programmables... ils cuisent pour vous quand vous n'êtes pas là!

L'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

Qui dit temps de cuisson réduit dit moindre consommation d'énergie (gaz ou électricité). La préparation des plats est donc moins « énergivore » (entre 65 et 75 %). Vous dépensez donc moins d'énergie pour vos cuissons.

C'est bien pour la nature mais également pour votre facture énergétique!

UN NETTOYAGE FACILE

C'est aussi l'un des points fort de l'autocuiseur : il se nettoie très facilement.

Pour les modèles électriques, la cuve passe le plus souvent dans le lave-vaisselle. Son revêtement antiadhésif, ainsi que la cuisson douce et diffuse évitent aux aliments de coller à la cuve. Un simple rinçage avant de mettre la cuve au lave-vaisselle et le tour est joué.

Si vous n'avez pas de lave-vaisselle, passez un simple coup d'éponge avec du liquide vaisselle et rincez à l'eau claire.

Lorsqu'il s'agit d'un autocuiseur en inox, il suffit de verser de l'eau chaude et de frotter le fond avec une spatule en bois puis d'utiliser une éponge et du liquide vaisselle.

Il faut évidemment toujours éviter l'eau de Javel et tout autre produit chloré.

DES ODEURS CONTENUES

On hésite parfois à cuisiner un poisson de peur que les odeurs ne s'incrument dans notre cuisine, dans notre salon, voire dans notre maison tout entière si la cuisine est ouverte.

La cuisson dans l'autocuiseur se faisant de façon hermétique, il n'y a pas de dispersion des odeurs durant la cuisson. Plus aucune raison alors de ne pas cuisiner du poisson,

des crustacés, des choux ou quelques autres aliments que ce soient qui dégageraient à la cuisson des odeurs tenaces.

C'est au moment de l'ouverture de l'autocuiseur que les odeurs sont alors révélées.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'AUTOCUISEUR

LES AUTOCUISEURS CLASSIQUES

Les autocuiseurs classiques se posent directement sur une table de cuisson électrique, à induction, au gaz ou encore vitrocéramique. Ils sont pourvus d'une soupape qui laisse s'échapper la pression lorsque le maximum est atteint.

C'est un joint qui permet l'étanchéité de la cuve et sa montée en température. Il est nécessaire de le changer tous les ans afin d'éviter tous risques de brûlures.

Les autocuiseurs modernes sont dotés d'un mécanisme de sécurité empêchant l'ouverture du couvercle tant que le récipient est sous pression.

LES AUTOCUISEURS ÉLECTRIQUES

Ils se composent d'un foyer de cuisson qui se branche sur une alimentation secteur et d'une cocotte hermétique.

Ces autocuiseurs ont plusieurs fonctions : dorage, cuisson sous pression, maintien au chaud...

Ils peuvent être programmables et sont alors autonomes. Lorsque la cuisson est terminée, le mode « maintien au chaud » s'enclenche automatiquement. Inutile donc de les surveiller.

Leur montée en température rapide permet de gagner du temps de cuisson et engendre une économie d'énergie non négligeable.

Mon conseil : si vous avez peu de place sur votre plan de travail, mieux vaut opter pour un autocuiseur classique, qui se rangera ensuite facilement dans un placard. Par contre, si vous possédez une grande cuisine, que vous souhaitez pouvoir utiliser votre autocuiseur en même temps que votre plaque de cuisson, optez pour un autocuiseur électrique.

Enfin, les autocuiseurs électriques ont le plus souvent des cuves amovibles en Teflon® qui limitent l'utilisation de matières grasses pour éviter que les aliments n'attachent.

Cette cuve peut disposer de poignées, facilitant leur manipulation. Attention aux cuves classiques qui nécessitent l'usage de maniques afin d'éviter les brûlures.

COMMENT BIEN CHOISIR VOTRE AUTOCUISEUR

Les modèles sur le marché sont si nombreux que ce n'est pas si facile.

Mon conseil : prenez en considération ces critères afin de définir vos besoins et vos possibilités :

- De quelle contenance avez-vous besoin, en fonction de la composition de votre foyer, et/ou de votre habitude de recevoir famille et amis ?
- Avez-vous besoin de programmer vos cuissons ?
- Préférez-vous un modèle classique ou électrique ?
- Quel est votre budget ?

Voici quelques informations pour vous aider dans votre choix :

LA CAPACITÉ

La capacité varie, en fonction du modèle, de 4, 6, 8, ou 10 litres. Une contenance de 4 litres convient pour confectionner des recettes pour 4 à 6 personnes maximum ; avec une capacité de 10 litres, on peut cuisiner pour 10 personnes environ.

Pour un couple, préférez donc une capacité de 4 litres, pour une famille avec deux enfants, une capacité de 6 litres conviendra parfaitement, enfin pour une famille nombreuse ou de grandes tablées, optez pour une capacité de 8 à 10 litres!

Mon conseil : n'oubliez pas qu'il est pratique et économique de préparer des plats en grande quantité et d'en congeler une partie, que vous réchaufferez ultérieurement.

LE REVÊTEMENT

En aluminium

L'autocuiseur en aluminium présente l'avantage d'être léger et peu cher.

Cependant, il ne fonctionne que sur le gaz, ses performances sont moindres que les modèles en acier inoxydable ou en Teflon®.

Enfin et surtout, l'aluminium est décrié, et considéré comme présentant des risques pour la santé car il peut migrer dans l'eau ou les aliments lors de la cuisson.

En acier inoxydable

L'autocuiseur en inox est robuste et résistant. Il peut s'utiliser sur toutes les tables de cuisson, même l'induction.

L'inox est particulièrement esthétique, ce qui peut en faire un objet décoratif dans votre cuisine, surtout si vous avez peu de place pour ranger votre autocuiseur dans un placard.

En céramique

La céramique remplace maintenant le Teflon® dont on redoute le côté potentiellement toxique.

La céramique est très robuste et saine. Attention aux ustensiles que vous utilisez afin de ne pas la rayer.

LE SYSTÈME DE FERMETURE

Le système de fermeture garantit l'étanchéité de la cuve et la bonne montée sous pression.

Il doit donc être fiable et solide. Il en existe de plusieurs sortes :

La fermeture à étrier

L'étrier et le bouton de serrage sont solidaires du couvercle. Pour fermer l'autocuiseur, on tourne le bouton de serrage vers la gauche ce qui abaisse l'étrier. Le couvercle s'emboîte sur le bord de la cocotte et l'étrier dans les « oreilles » de l'autocuiseur. Le bouton de serrage est enfin tourné vers la droite, jusqu'à ce que l'étrier soit coincé dans les « oreilles », et que le couvercle soit ainsi bloqué.

Le bouton poussoir

Le couvercle possède des mâchoires surmontées du bouton poussoir. Lorsqu'on actionne le bouton poussoir, les bords de l'autocuiseur se resserrent permettant la fermeture.

On peut avoir un levier à la place du bouton poussoir.

Ces deux systèmes permettent d'ouvrir l'autocuiseur d'une seule main.

Le couvercle rentrant

Il se ferme par un système coulissant en glissant sur la position de fermeture.

Le système de fermeture à baïonnette

Il est nécessaire de faire coïncider les flèches placées sur les poignées et celles placées sur le couvercle puis d'exercer une légère pression. C'est un système de fermeture très rapide.

Le système électrique

Sur les modèles électriques, il suffit d'appuyer sur un bouton ou de tourner une molette lorsque le couvercle est fermé. L'ouverture est sécurisée et ne peut se faire que lorsque la pression est redescendue.

LES DIFFÉRENTS PROGRAMMES

Les autocuiseurs proposent des programmes préenregistrés soit par mode de cuisson (mijoter, saisir, cuire à la vapeur...), soit par recettes (riz, poulet au curry, crème au chocolat...).

Le grand nombre de programmes disponibles est souvent mis en avant par les marques, pour autant la multiplication des programmes inutiles n'est pas rare et complique l'utilisation de l'autocuiseur.

Identifiez donc les programmes qui vous intéressent et vérifiez avant votre achat que le panneau de commande soit simple, intuitif et qu'il réponde à vos attentes (température, quantités, durée...).

La fonction « maintien au chaud »

Les autocuiseurs électriques possèdent le plus souvent une fonction « maintien au chaud », ainsi vos plats sont maintenus à une température idéale en attendant d'être servis, et vous pouvez vous concentrer sur d'autres tâches.

Certaines plaques de cuisson proposent cette fonctionnalité. Alors, en avez-vous besoin ?

La connexion en Wi-Fi

Certains fabricants proposent des modèles connectés en Wi-Fi permettant ainsi d'accéder à des mises à jour, des recettes supplémentaires, des conseils, des listes de courses, des recommandations de vin ou des informations nutritionnelles.

LE BUDGET

Le prix d'un autocuiseur varie de 50 euros à 300 euros en fonction de son degré d'évolution et de résistance dans le temps.

Mon conseil : à vous de voir quelle utilisation vous allez en avoir et si vous avez besoin d'un modèle d'entrée ou de haut de gamme.

L'UTILISATION DES AUTOUISEURS

Chaque autocuiseur a son propre fonctionnement que vous retrouverez dans sa notice ou son guide d'utilisation mais l'on peut tout de même retrouver de grandes similitudes en fonction des familles d'autocuiseurs :

LES AUTOUISEURS CLASSIQUES

Pour une cuisson vapeur

- Remplissez la cuve avec de l'eau : 250 ml d'eau le plus souvent.
- Placez vos aliments dans le panier prévu à cet effet au-dessus de l'eau.
- Fermez hermétiquement l'autocuiseur.
- Placez l'autocuiseur sur une source de chaleur, allumée au maximum. La bonne température est atteinte lorsque la soupape de régulation laisse échapper un peu de vapeur.
- Réduisez alors la source de chaleur et commencez à décompter le temps de cuisson.
- Lorsque le temps de cuisson est terminé, éteignez la source de chaleur et faites baisser la pression de l'autocuiseur. Pour cela vous pouvez :
 - soit ôter le bouchon de l'autocuiseur afin que la vapeur s'échappe et que la pression de l'autocuiseur diminue. L'autocuiseur peut alors être ouvert.
 - soit placer l'autocuiseur sous le robinet et faire couler de l'eau froide sous le couvercle sans avoir ôté le bouchon. C'est la méthode qui permet une décompression la plus rapide.

Pour une cuisson à l'étouffée

- Placez les aliments à cuire dans la cuve. Ajoutez la quantité d'eau nécessaire pour cuire correctement votre aliment : le volume global (aliment et eau) doit être de 250 ml minimum et de la moitié ou des $\frac{2}{3}$ maximum de la cuve.
- Fermez hermétiquement l'autocuiseur.
- Placez l'autocuiseur sur une source de chaleur, allumée au maximum. La bonne température est atteinte lorsque la soupape de régulation laisse échapper un peu de vapeur.
- Réduisez alors la source de chaleur et commencez à décompter le temps de cuisson.
- Lorsque le temps de cuisson est terminé, éteignez la source de chaleur et faites baisser la pression de l'autocuiseur. Pour cela vous pouvez :
 - soit ôter le bouchon de l'autocuiseur afin que la vapeur s'échappe et que la pression de l'autocuiseur diminue. L'autocuiseur peut alors être ouvert.
 - soit placer l'autocuiseur sous le robinet et faire couler de l'eau froide sous le couvercle sans avoir ôté le bouchon. C'est la méthode qui permet une décompression la plus rapide.

LES AUTO-CUISEURS ÉLECTRIQUES

Pour une cuisson vapeur

- Remplissez la cuve avec de l'eau : 200 à 250 ml d'eau le plus souvent.
- Placez vos aliments dans le panier prévu à cet effet au-dessus de l'eau.

- Fermez hermétiquement l'autocuiseur.
- Programmez le menu « cuisson vapeur » et le temps de cuisson.
- Lorsque le temps de cuisson est terminé, l'autocuiseur relâche automatiquement la pression et vous indique quand vous pouvez ouvrir le couvercle.

Vous pouvez utiliser la fonction « maintien au chaud » si votre appareil le permet.

Pour une cuisson à l'étouffée

- Placez les aliments à cuire dans la cuve. Vous pouvez utiliser la fonction « dorer / frire » pour faire revenir certains aliments. Ajoutez la quantité d'eau nécessaire pour cuire correctement votre aliment : le volume global (aliment et eau) doit être de 250 ml minimum et de la moitié ou des $\frac{2}{3}$ maximum de la cuve.
- Fermez hermétiquement l'autocuiseur.
- Programmez le menu « cuisson vapeur » et le temps de cuisson.
- Lorsque le temps de cuisson est terminé, l'autocuiseur relâche automatiquement la pression et vous indique quand vous pouvez ouvrir le couvercle.

Vous pouvez utiliser la fonction « maintien au chaud » si votre appareil le permet.

LES TEMPS DE CUISSON

Les temps de cuisson sont variables en fonction de votre appareil. En règle générale, on divise par trois le temps de cuisson par rapport à une cuisson normale (sans pression).

Voici un tableau qui vous guidera, à adapter selon votre matériel.

TOUT SAVOIR SUR LES AUTOCUISEURS

LÉGUMES	MINUTES DE CUISSON
Artichauts	3
Asperges	35
Aubergines en morceaux	6
Aubergines entières	20
Betteraves	25
Brocolis	3
Carottes en morceaux	6
Carottes entières	15
Céleri-rave	10
Champignons	4
Chou	25
Choux de Bruxelles	10
Chou-fleur	8
Côtes de bette	10
Courge butternut	8
Courgettes	7
Endives	10
Épinards	2
Fenouil	9 à 12
Haricots verts	9
Navets	9
Panais	10
Poireaux	10
Poivrons	8
Potiron	8
Tomates	10

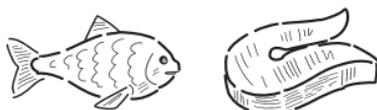


MES PETITES RECETTES MAGIQUES AUTOCUISEUR

VIANDES	MINUTES DE CUISSON
Agneau	5 à 20
Bœuf - Jumeau / Macreuse	20 à 30
Cailles	10
Canard - cuisses	25
Lapin	20
Paupiette de veau	15
Pintade	20
Porc - Filet mignon	15 à 20
Poulet en morceaux	20
Sanglier	30
Veau	15 à 20



POISSONS	MINUTES DE CUISSON
Cabillaud	10
Crevettes	3
Daurade	7
Encornets	10
Lotte	10
Moules	3
Saint-jacques	5
Sardine	10
Saumon	8
Thon	5



FÉCULENTS	MINUTES DE CUISSON
Flageolets	30
Haricots rouges	30 à 40
Lentilles	24
Patates douces	23
Pois cassés	10 à 15
Pois chiches	30 à 40
Pommes de terre	14 à 28
Risotto	10

FRUITS	MINUTES DE CUISSON
Bananes	5
Pêches	4
Poires	6
Pommes	6
Rhubarbe	10



LES INGRÉDIENTS

Certains ingrédients sont vraiment plus rapides à préparer à l'autocuiseur.

Les légumes à l'autocuiseur

Les légumes sont très simples à préparer à l'autocuiseur, notamment à la vapeur, en un temps record.

Ce mode de cuisson convient particulièrement pour :

- les légumes qui demandent une cuisson traditionnelle très longue (légumes racines : betteraves, céleri-rave...),

- confectionner des soupes et des purées,
- préparer des mélanges de légumes comme la ratatouille,
- cuire rapidement des pommes de terre, pour tous types de préparation (entières ou en purée).

Les viandes à l'autocuiseur

L'autocuiseur est idéal pour cuire lentement les viandes maigres ou peu grasses et riches en fibres telle que la macreuse, le jarret, le tendron, le gîte, le jumeau, le collier...

Vous pouvez ainsi confectionner des plats traditionnels et très équilibrés : pot-au-feu, sauté de veau, osso-buco...

On peut également utiliser ce type de viande encore congelé, en majorant d'environ 10 % le temps de cuisson.

Les poissons à l'autocuiseur

Ils nécessitent une cuisson très rapide, afin qu'ils ne soient pas secs à la dégustation.

On préconise soit une cuisson vapeur, soit dans le panier vapeur, soit posé sur les légumes qui eux-mêmes cuisent quelques minutes.

La cuisson à l'autocuiseur des poissons rappelle tout simplement la cuisson en papillote au four.

Les légumes secs et les céréales à l'autocuiseur

La cuisson traditionnelle des légumes secs est extrêmement longue, une heure et demie environ. Grâce à l'autocuiseur, cette cuisson est réduite de $\frac{1}{3}$, et le résultat est excellent !

Bonne nouvelle, les céréales complètes, comme l'orge ou l'épeautre, ne sont donc pas plus longues à cuire que des pâtes !

La confection de plats végétariens (légumes secs et céréales) devient un jeu d'enfant en un temps record.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes magiques autocuiseur
Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S