



LES MEILLEURES  
**32 RECETTES**  
À RÉALISER AVEC VOTRE AUTOCUISEUR

 SILVERCREST®



## PLATS À BASE DE VIANDE

Poulet au beurre indien	5
Curry de pommes de terre et carottes	6
Chili con carne	6
Goulasch de bœuf à la bière pur malt	7
Boulettes de viande asiatiques	7
Effiloché de porc	8
Ragoût de chou kale et de saucisses	8
Poulet persan avec sa sauce aux noix et à la grenade	9

## PLATS VÉGÉTARIENS

Curry de carottes au lait de coco et gingembre	10
Risotto aux asperges	11
Curry de pois chiches	11
Effiloché de fruit du jacquier	12
Soupe de pois et de mangue	12
Curry de chou-rave et pommes de terre	13
Tofu au lait de coco et curry	13
Soupe de lentilles rouges	14

## PLATS À BASE DE POISSON

Saumon et nouilles aux légumes	15
Curry de thon et pommes de terre	16
Cabillaud à la moutarde	16
Soupe de poisson suédoise	17

## AMUSE-BOUCHE

Chou rouge aux pommes	18
Fèves	18
Châtaignes	19
Pommes de terre à la marjolaine	19

## GOURMANDISES SUCRÉES

Clafoutis aux cerises	20
Riz au lait	21
Riz au lait de coco et mangue	21
Compote de pommes à la cannelle	22
Yaourt	22
Gâteau aux pommes	23
Brownie	23
Cheesecake aux fruits rouges	24

## Introduction

Avant d'utiliser l'autocuiseur, veuillez lire le manuel d'utilisation fourni avec l'appareil et veuillez prêter une attention particulière aux consignes de sécurité qu'il contient. Les conseils et instructions inclus dans cette introduction vous aideront à utiliser l'appareil, mais ne remplacent en aucun cas la lecture attentive du manuel d'utilisation.

## Domaines d'utilisation

Cet autocuiseur vous permet de cuisiner des plats sains et variés. Contrairement aux méthodes de cuisson conventionnelles, les aliments peuvent être préparés rapidement, sans altérer leurs saveurs naturelles.

16 programmes de cuisson prééglés facilitent la préparation:

- Riz
- Porc/Côtes
- Bœuf
- Sauté
- Soupe
- Multigrain
- Vapeur
- Volaille
- Viande
- Cuisson lente
- Porridge
- Dessert
- Chili/Haricots
- Légumes
- Risotto
- Yaourt



Vous pouvez modifier individuellement la durée et la température de la plupart de ces programmes de cuisson.

## INTRODUCTION

### Tableau des réglages des programmes

Le tableau suivant donne un aperçu des différents programmes et fonctions de l'autocuiseur. Vous pouvez ajuster les temps de cuisson et les niveaux de pression prédéfinis en fonction du type d'aliments et de vos préférences personnelles.



Les idées de recettes suivantes peuvent vous aider pour ajuster les temps de cuisson et les niveaux de pression prédéfinis indiqués ci-dessous.

Programme / Fonction	Temps de cuisson			Niveau de pression prédéfini
	Temps de cuisson minimum	Valeur prédéfinie	Temps de cuisson maximum	
Riz	8 min.	12 min.	20 min.	Basse
Porc/Côtes	1 min.	15 min.	4 heures	Haute
Bœuf	1 min.	40 min.	4 heures	Haute
Sauté	1 min.	30 min.	59 min.	---
Soupe	1 min.	30 min.	4 heures	Haute
Multigrain	20 min.	40 min.	90 min.	Haute
Vapeur	1 min.	10 min.	60 min.	Basse
Volaille	1 min.	15 min.	4 heures	Haute
Viande	1 min.	35 min.	4 heures	Haute
Cuisson lente	30 min.	4 heures	20 heures	Basse
Porridge	1 min.	10 min.	10 min.	Basse
Dessert	10 min.	45 min.	60 min.	---
Chili/Haricots	1 min.	30 min.	4 heures	Haute
Légumes	1 min.	10 min.	4 heures	Basse
Risotto	1 min.	20 min.	4 heures	Haute
Yaourt	30 min.	8 heures	24 heures	---



Fig. 1

## Poulet au beurre indien

Temps de préparation:	Ingrédients:	
Temps de préparation: environ 20 minutes	900 g de blanc de poulet	250 ml de bouillon de poulet
Temps de cuisson: environ 20 minutes	120 g de beurre	200 g de coulis de tomate
	2 cc de garam masala	1 oignon
	2 cc de curry en poudre	5 gousses d'ail
	1 cc de cumin en poudre	Sel, poivre, piment de Cayenne
	2 cc de gingembre râpé	2 cc de maïzena
	400 ml de lait de coco	Eau

### Méthode:

Coupez d'abord le blanc de poulet en morceaux de 1,5 cm. Épluchez et hachez finement les oignons et les gousses d'ail. Sélectionnez ensuite le programme Sauté et faites chauffer le beurre dans l'autocuiseur avec le couvercle ouvert. Ajoutez ensuite l'oignon et l'ail et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez le lait de coco, le bouillon de poulet et le coulis de tomate, remuez et portez à ébullition. Ajoutez ensuite le curry en poudre, le cumin, le gingembre et le garam masala, puis le piment de Cayenne et le sel, selon votre goût. Ajoutez ensuite le poulet et refermez le couvercle. Sélectionnez le programme Volaille pour cuire le poulet au beurre pendant 20 minutes. Une fois la préparation cuite, mélangez la maïzena avec 2 cuillères à soupe d'eau et incorporez le mélange dans la sauce. Enfin, après avoir retiré le couvercle de l'appareil, portez à nouveau le poulet au beurre à ébullition en utilisant le programme Sauté et assaisonnez avec les épices.

**Conseil:** Excellent servi avec du riz Basmati. Pour une saveur encore plus fraîche en bouche, saupoudrez le poulet au beurre de coriandre hachée.



## Curry de pommes de terre et carottes

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 30 minutes

Temps de cuisson: environ 25 minutes

Ingrédients:

500 g de pommes de terre à chaire ferme (de préférence)

800 g de viande hachée

500 g de carottes

2 oignons

20 g de gingembre

1 piment

3 cs d'huile d'olive

50 ml de sauce soja

Sel, poivre

1 cc de sucre

800 ml de bouillon de légumes

Méthode:

Épluchez et coupez les pommes de terre et les carottes en dés. Coupez ensuite les oignons en dés et hachez finement le gingembre et le piment. Sélectionnez le programme Sauté, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir la viande hachée pendant environ cinq minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajoutez les légumes coupés en dés et faites-les revenir avec la viande pendant encore cinq minutes. Assaisonnez avec la sauce soja, le sel, le poivre et le sucre. Enfin, déglacez avec le bouillon de légumes, fermez le couvercle et laissez mijoter pendant environ 15 minutes sur le programme Soupe.



## Chili con carne

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 10 minutes

Temps de cuisson: environ 25 minutes

Ingrédients:

500 g de viande de bœuf hachée

400 ml de bouillon de viande de votre choix

530 g de haricots rouges

boîte de 400 g de tomates concassées

140 g de grains de maïs

1 oignon

2 gousses d'ail

1 piment

1 cs de purée de tomates

3 cs d'huile végétale

Sel, poivre, piment en poudre, origan

Méthode:

Hachez finement l'oignon et l'ail. Égouttez ensuite le maïs et les haricots rouges. Pendant ce temps, hachez le piment. Sélectionnez ensuite le programme Sauté, faites chauffer l'huile et ajoutez l'oignon et l'ail. Après avoir laissé frire pendant une courte durée, ajoutez la viande hachée et faites-la frire jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Ajoutez le maïs, les haricots rouges, le piment, la purée de tomates et les tomates, puis déglacez avec le bouillon. Enfin, assaisonnez avec le sel, le poivre, le piment en poudre et l'origan, fermez le couvercle et laissez cuire pendant 10 minutes sur le programme Chili/Haricots.



Fig. 4

## Goulasch de bœuf à la bière pur malt

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 15 minutes

Temps de cuisson: environ 45 minutes

Ingrédients:

500 g de steak haché mijoté

3 oignons

2 cs de beurre clarifié

1 cs de moutarde

1 cs de purée de tomates

250 ml de bière pur malt

1 cc de sel

1 cc de poivre

1 cc de paprika

Méthode:

Faites d'abord chauffer le beurre clarifié dans l'autocuiseur en utilisant le programme Sauté. Coupez ensuite les oignons en dés et ajoutez-les dans la poêle. Ajoutez ensuite le bœuf, faites dorer et assaisonnez avec du sel, du poivre et du paprika. Une fois l'eau évaporée, ajoutez la moutarde et la purée de tomates et faites revenir quelques minutes de plus. Déglacez ensuite la préparation avec la bière pur malt. Enfin, fermez le couvercle et laissez mijoter le goulasch pendant environ 30 minutes en utilisant le programme Bœuf.

Conseil: Vous pouvez utiliser un épaississant pour sauce afin d'épaissir le goulasch, si nécessaire.



Fig. 5

## Boulettes de viande asiatiques

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 20 minutes

Temps de cuisson: environ 15 minutes

Ingrédients:

500 g de viande de bœuf hachée

1 cc de paillettes de piment

2 oignons nouveaux

3 cs de coriandre

2 gousses d'ail

fraîche

1 cc de gingembre râpé

2 cs d'huile végétale

2 cs de sauce soja

1 cc d'huile de sésame

Méthode:

Dans un grand bol, mélangez la viande hachée avec les oignons nouveaux finement hachés, les gousses d'ail écrasées, le gingembre râpé, la sauce soja, l'huile de sésame, les paillettes de piment et la coriandre finement hachée. Ensuite, humidifiez vos mains, formez des petites boules d'environ 3 cm de diamètre et placez-les sur une assiette. Faites ensuite chauffer l'huile végétale dans l'autocuiseur en utilisant le programme Sauté et faites frire les boulettes de viande de manière homogène jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites. Pour terminer, saupoudrez de coriandre fraîche.

Conseil: Peuvent être servies comme amuse-bouche, mais se marie également très bien avec du riz.



## Effiloché de porc

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 15 minutes

Temps de cuisson: environ 2 heures et 30 minutes

Ingrédients:

1 kg d'échine de porc	viande
2 cs d'huile végétale	100 g de sauce barbecue
1 cs de paprika	20 g de miel
1/2 cs de cassonade	1 cs de vinaigre de vin blanc
1/2 cc de sel	
1/2 cc de poivre	3 gousses d'ail
1 cs de maïzena	2 oignons
150 ml de bouillon de	

Méthode:

Faites d'abord chauffer l'huile en utilisant le programme Sauté. Saisissez la viande de tous les côtés dans la poêle pour créer une croûte brune. Retirez ensuite la viande et frottez-la avec le paprika, la cassonade, le sel et le poivre. Ajoutez tous les ingrédients liquides dans la poêle et mélangez. Ajoutez l'ail finement haché et les oignons, puis remettez la viande dans la poêle. Fermez ensuite le couvercle et sélectionnez le programme Porc/Côtes. Laissez cuire pendant 2 heures et 30 minutes. Retirez à nouveau la viande pour préparer la sauce. Pour ce faire, écumez 2 cuillères à soupe du bouillon existant, mélangez-les avec de la maïzena avant de les réintégrer. Une fois la sauce épaissie, versez-la sur la viande et effilochez-la à l'aide de deux fourchettes.



## Ragoût de chou kale et de saucisses

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 20 minutes

Temps de cuisson: environ 15 minutes

Ingrédients:

3 bocaux de chou kale, 520 g poids égoutté chacun
1 kg de pommes de terre
3 saucisses fumées
3 saucisses assaisonnées
Sel, noix de muscade
Eau

Méthode:

Égouttez le chou kale, épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros dés. Coupez ensuite les saucisses en petits morceaux. Placez le tout dans l'autocuiseur, couvrez d'eau et remuez. Assaisonnez avec le sel et la noix de muscade. Mettez l'autocuiseur en marche et portez le mélange à ébullition en utilisant le programme Sauté. Dès que de la mousse se forme, fermez le couvercle, sélectionnez le programme Soupe et laissez cuire pendant 10 minutes.

Conseil: Le ragoût se congèle très bien. Cela évite le gaspillage.



Fig. 8

## Poulet persan avec sa sauce aux noix et à la grenade

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ  
20 minutes

plus 30 minutes de repos

Temps de cuisson: environ  
1 heure et 30 minutes

Ingrédients:

4 cuisses de poulet

1 cc de cannelle moulue

1 cc de curcuma

1/4 cc de noix de muscade  
moulue

1/4 cc de piment de la Jamaïque  
moulu

700 ml de jus de grenade

2 cc de sel

1 cc de poivre

2 cs de beurre clarifié

2 cs de jus de citron

1 cs de sucre

250 g d'oignons

2 cs de purée de tomates

100 g de cerneaux de noix

2 gousses d'ail

Méthode:

Mélangez la cannelle, le curcuma, la noix de muscade, le piment de la Jamaïque, le sel et le poivre. Frottez ensuite la viande avec le mélange d'épices et laissez reposer pendant 30 minutes. Pendant ce temps, coupez l'oignon en fines lamelles, écrasez l'ail et coupez finement les noix. Mélangez ensuite le jus de grenade avec le jus de citron, le sucre et la purée de tomates dans un autre bol. En utilisant le programme Sauté, faites d'abord chauffer le beurre clarifié, puis faites frire les cuisses de poulet des deux côtés. Ajoutez les lamelles d'oignon, l'ail et les noix et faites frire jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Ajoutez le mélange de jus pour déglacer et fermez le couvercle. Enfin, laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes en utilisant le programme Volaille. Saupoudrez des graines de grenade avant de servir, si vous le souhaitez.



## Curry de carottes au lait de coco et gingembre

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ  
10 minutes

Temps de cuisson: environ 30 mi-  
nutes

Ingrédients:

500 g de carottes

5 petites pommes de terre  
farineuses

1 morceau de gingembre de  
5 cm

1 oignon

1,5 l de bouillon de légumes

125 ml de jus d'orange

3 cc de curry en poudre

1 cc de piment de Cayenne

3 cs d'huile végétale

1/2 boîte de lait de coco

Sel, poivre

Coriandre ou persil haché(e)

Méthode:

Épluchez les carottes et les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux. Ensuite, épluchez et coupez le gingembre en tranches. Sélectionnez le programme Sauté, faites chauffer l'huile dans l'autocuiseur, faites-y revenir les oignons, puis ajoutez les carottes, les pommes de terre et le gingembre. Laissez frire brièvement, puis versez le bouillon de légumes, couvrez et laissez mijoter pendant environ 25 minutes en utilisant le programme Soupe. Une fois les pommes de terre ramollies, vous pouvez les réduire en purée. Ajoutez ensuite le lait de coco, le jus d'orange, le curry et le piment de Cayenne et mélangez à nouveau. Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis réchauffez brièvement la préparation en utilisant le programme Sauté. Enfin, saupoudrez de coriandre ou de persil finement haché.

Conseil: Se marie parfaitement avec une cuillerée de lait de coco fouetté placée au centre de la préparation.



Fig. 10

## Risotto aux asperges

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 10 minutes

Temps de cuisson: environ 15 minutes

Ingrédients:

500 g d'asperges blanches	200 ml de vin blanc doux
1 oignon	500 ml de bouillon d'asperges
3 gousses d'ail	2 bouquets d'ail sauvage
100 g de beurre	50 g de parmesan
300 g de riz à risotto	
Sel, poivre	

Méthode:

Épluchez les asperges et faites un bouillon avec leur peau en utilisant le moins d'eau possible (500 ml). Coupez ensuite les asperges en petits morceaux et hachez finement l'oignon et l'ail. Faites ensuite chauffer 2 cuillères à soupe de beurre dans l'autocuiseur en utilisant le programme Sauté. Faites revenir l'oignon et les gousses d'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Ajoutez maintenant le riz, remuez et déglacez avec le vin. Laissez le vin s'évaporer presque entièrement, assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez ensuite les morceaux d'asperges et le bouillon dans le contenant et couvrez. Sélectionnez le programme Risotto et laissez cuire le risotto aux asperges pendant 10 minutes. Pendant ce temps, mélangez le reste du beurre avec l'ail sauvage. Une fois la cuisson terminée, incorporez le parmesan et le beurre aux herbes que vous venez de préparer.



Fig. 11

## Curry de pois chiches

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 35 minutes

plus 12 heures de repos

Temps de cuisson: environ 35 minutes

Ingrédients:

350 g de pois chiches blancs	300 g de pommes de terre
150 g de haricots blancs	1 branche de romarin
2 cs d'huile d'olive	3 feuilles de laurier
1 cs de miel	6 tomates
200 g d'oignons	2 l d'eau
4 gousses d'ail	Sel, piment de Cayenne

Méthode:

Laissez tremper les pois chiches et les haricots pendant une nuit dans 2 litres d'eau ou utilisez des pois chiches et des haricots en conserve. Coupez les oignons en quartiers, coupez l'ail en quatre et râpez les pommes de terre épluchées. Faites ensuite chauffer l'huile et le miel en utilisant le programme Sauté. Faites-y revenir les oignons et l'ail. Ajoutez les pommes de terre, le romarin et les feuilles de laurier et faites-les revenir. Incorporez ensuite les pois chiches et les haricots avec l'eau. Coupez les tomates en morceaux, ajoutez-les au mélange et salez à votre goût. Portez ensuite la préparation à ébullition, fermez le couvercle, réglez sur le programme Soupe et laissez cuire pendant 35 minutes. Enfin, assaisonnez avec le piment de Cayenne.



Fig. 12

## Effiloché de fruit du jacquier

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 10 minutes

Temps de cuisson: environ 20 minutes

Ingrédients:

200 g de fruit du jacquier mariné

100 g de sauce BBQ

1 oignon

2 gousses d'ail

3 cs d'huile végétale

1 cc de cumin

1 cc de paprika

1/2 cc de piment en poudre

Sel, poivre

Méthode:

Tout d'abord, égouttez le fruit du jacquier dans une passoire, puis épluchez et coupez l'oignon et l'ail en petits dés. Sélectionnez le programme Sauté, faites chauffer l'huile et faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez ensuite le fruit du jacquier et la sauce BBQ et laissez cuire pendant 15 minutes avec le couvercle fermé sur le programme Porc/Côtes. Maintenant effilochez les morceaux de fruit du jacquier ramollis à l'aide de deux fourchettes. Ajoutez le cumin, le paprika et le piment en poudre et assaisonnez avec du sel et du poivre, à votre goût. Enfin, faites griller à nouveau en utilisant le programme Sauté pendant 1 minute 30, en remuant délicatement.



Fig. 13

## Soupe de pois et de mangue

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 20 minutes

Temps de cuisson: environ 20 minutes

Ingrédients:

200 g de carottes

légumes

200 g de petits pois surgelés

1 cs de jus de citron vert

1 mangue

3 cs d'huile de colza

1 oignon

8 feuilles de menthe

1 piment rouge

Sel, paillettes de piment

1,5 l de bouillon de

Méthode:

Épluchez l'oignon et les carottes. Hachez ensuite l'oignon, les carottes, le piment et la mangue. En utilisant le programme Sauté, faites chauffer l'huile dans l'autocuiseur et faites revenir les morceaux d'oignon. Ajoutez ensuite les carottes, la mangue, le piment et les petits pois et faites revenir le tout pendant quelques minutes. Déglacez avec le bouillon, fermez le couvercle et laissez mijoter en utilisant le programme Soupe pendant 15 minutes. Ensuite, réduisez la préparation en purée et aromatisez-la avec le sel et le jus de citron vert. Garnissez d'un peu de menthe et de paillettes de piment.

Conseil: Choisissez une mangue bien mûre pour donner à la soupe une saveur fruitée et sucrée.



Fig. 14

## Curry de chou-rave et pommes de terre

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 10 minutes  
plus 5 min de repos

Temps de cuisson: environ 5 minutes

Ingrédients:

1 gros chou-rave  
6 grosses pommes de terre  
1 poivron rouge  
150 ml de bouillon de légumes  
100 g de fromage à la crème et aux herbes  
200 g de feta  
1 bouquet d'ail sauvage ou de ciboulette  
Sel, poivre, noix de muscade

Méthode:

Épluchez le chou-rave et les pommes de terre et coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée. Coupez le piment. Ajoutez ensuite les légumes hachés et le bouillon dans l'autocuiseur. Fermez le couvercle et laissez cuire la préparation sous pression en utilisant le programme Soupe pendant 5 minutes. À la fin de la cuisson, laissez reposer pendant environ 5 minutes, puis libérez la vapeur restante. Ouvrez ensuite le couvercle et incorporez le fromage à la crème, la feta émiettée et la ciboulette ou l'ail sauvage haché. Enfin, assaisonnez à votre goût avec du sel, du poivre et de la noix de muscade avant de servir.



Fig. 15

## Tofu au lait de coco et curry

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 25 minutes

Temps de cuisson: environ 30 minutes

Ingrédients:

400 g de tofu non soyeux	2 piments verts
800 ml de lait de coco	4 cs de sauce soja
2 cs d'huile d'olive	4 petites pommes de terre
3 gousses d'ail	2 carottes
1 morceau de gingembre de 2,5 cm	1 poivron vert
3 cs de pâte de curry vert	2 cc de zeste de citron vert
1 oignon	Coriandre, épinards
100 g de haricots verts	

Méthode:

Coupez le tofu en morceaux et séchez-le. En utilisant le programme Sauté, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans la poêle. Faites revenir les morceaux de tofu de chaque côté et retirez-les. Ajoutez le reste de l'huile et faites revenir l'oignon haché, les gousses d'ail écrasées, le gingembre râpé et un peu de coriandre. Ajoutez la pâte de curry et mélangez. Déglacez ensuite avec le lait de coco et ajoutez les piments hachés, les pommes de terre, les carottes, le zeste de citron vert et la sauce soja. Fermez le couvercle et laissez cuire en utilisant le programme Cuisson lente pendant 10 minutes. Ajoutez ensuite les haricots et les piments hachés et laissez mijoter pendant 10 minutes en utilisant le programme Soupe. Enfin, incorporez le tofu et quelques feuilles d'épinards et de coriandre.



Fig. 16

## Soupe de lentilles rouges

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ  
15 minutes

Temps de cuisson: environ 15 minutes

Ingrédients:

300 g de lentilles rouges  
150 g de carottes  
150 g de pommes de terre  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
2 cc de purée de tomates  
1 gobelet de crème  
1 cs de jus de citron

1,5 l d'eau  
1 cc de sel  
3 cs d'huile végétale  
1 pincée de paprika doux  
1 pincée de menthe séchée  
1 pincée de piment  
Curcuma, poivre, cumin

Méthode:

Épluchez les pommes de terre, les carottes, la gousse d'ail et l'oignon et coupez-les en petits morceaux. Faites ensuite chauffer l'huile dans l'autocuiseur en utilisant le programme Sauté et faites-y revenir les légumes. Ajoutez ensuite les lentilles et la purée de tomates. Assaisonnez avec du sel et une pincée de paprika, de menthe, de piment, de curcuma, de poivre et de cumin. Faites revenir brièvement et déglacez avec de l'eau. Fermez le couvercle et sélectionnez le programme Soupe. Réduisez ensuite la chaleur en utilisant le programme Cuisson lente et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Ouvrez ensuite le couvercle et réduisez la préparation en purée pour obtenir une soupe lisse. Enfin, incorporez la crème et le jus de citron et aromatisez à nouveau avec les épices.



Fig. 17

## Saumon et nouilles aux légumes

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ  
20 minutes

Temps de cuisson: environ 10 mi-  
nutes

Ingrédients:

2 darnes de saumon, 125 g  
chaque

1 courgette

2 carottes

2 rondelles de citron

2 cs de jus de citron

300 ml d'eau

2 cs de feuilles d'estragon

1 cc de maïzena

1 cs de crème

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

1 pincée de piment d'Espelette

Méthode:

Versez d'abord l'eau dans l'autocuiseur. Coupez ensuite la courgette et les carottes en fines et larges lamelles puis ajoutez-les dans l'eau. Insérez la grille de cuisson vapeur et couvrez-la de papier sulfurisé. Assaisonnez ensuite les darnes de saumon avec du sel et du poivre et placez-les sur la grille de cuisson vapeur. Ajoutez les tranches de citron sur les darnes de saumon. Fermez le couvercle et laissez cuire les légumes et le saumon sous pression pendant 3 minutes en utilisant le programme Vapeur. Libérez doucement la pression et disposez le saumon sur une assiette avec les lamelles de légumes. Pour préparer la sauce, mélangez la maïzena à 1 cuillère à soupe d'eau et ajoutez-la au jus de cuisson, avec le jus de citron et les feuilles d'estragon. Laissez cuire la sauce en utilisant le programme Sauté jusqu'à ce qu'elle épaississe, puis incorporez la crème. Assaisonnez à nouveau avec les épices et versez sur le saumon et les lamelles de légumes.



Fig. 18

## Curry de thon et pommes de terre

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 20 minutes  
plus 10 min de repos

Temps de cuisson: environ 10 minutes

Ingrédients:

400 g de darnes de thon, frais ou congelé

boîte de 400 g de tomates concassées

600 g de pommes de terre à chaire ferme

200 ml de bouillon de légumes

1 poivron rouge

1 feuille de laurier

1 pincée de paprika fumé doux

3 cs d'huile d'olive

Olives, selon les préférences

Sel, poivre, origan

Méthode:

Épluchez et coupez les pommes de terre. Ensuite, émincez le poivron, coupez le thon en dés et les olives en deux. Faites chauffer l'huile dans l'autocuiseur en utilisant le programme Sauté et faites-y revenir les pommes de terre et le poivron. Ajoutez ensuite les tomates, le bouillon de légumes et la feuille de laurier et laissez cuire le tout. Incorporez ensuite le thon et les olives. Assaisonnez avec une pincée d'origan, du sel, du poivre et du paprika fumé doux, fermez le couvercle et laissez cuire en utilisant le programme Légumes pendant 3 minutes. Laissez l'autocuiseur refroidir et libérer la vapeur résiduelle pendant 10 minutes.



Fig. 19

## Cabillaud à la moutarde

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 10 minutes

Temps de cuisson: environ 10 minutes

Ingrédients:

750 g de grosses pommes de terre

1 échalote

200 g de crème

300 ml de bouillon de légumes

4 cc de moutarde forte

2 cc de graines de moutarde

4 filets de cabillaud, 150 g chacun

1 cs de jus de citron

1 cc de maïzena

Sel, poivre

Méthode:

Épluchez et coupez les pommes de terre en deux. Salez, si besoin. Épluchez et hachez finement l'échalote et ajoutez-la dans la poêle avec la crème, le bouillon, la moutarde et les graines de moutarde. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Insérez ensuite la grille de cuisson vapeur et placez les pommes de terre dessus, fermez le couvercle et sélectionnez le programme Vapeur. Laissez cuire les pommes de terre pendant 5 minutes. Pendant ce temps, assaisonnez le poisson avec du sel et le jus de citron puis placez-le ensuite sur les pommes de terre. Laissez cuire à nouveau pendant 5 minutes. Enfin, ouvrez le couvercle, retirez la grille de cuisson vapeur et épaissez la sauce avec de la maïzena.



## Soupe de poisson suédoise

Temps de préparation:	Ingrédients:	
Temps de préparation: environ 20 minutes	6 pommes de terre	800 ml de bouillon de légumes
Temps de cuisson: environ 10 minutes	475 g de filets de poisson congelés	2 poireaux
	200 ml de crème fleurette	1 pincée de poivre et de sel
	1 bouquet d'aneth ou de persil	50 g de beurre

### Méthode :

Lavez d'abord le poireau et coupez-le en rondelles. Faites chauffer le beurre en utilisant le programme Sauté puis faites revenir les poireaux. Épluchez et coupez les pommes de terre en dés et ajoutez-les aux poireaux. Déglacez les poireaux et les pommes de terre à l'aide du bouillon de légumes. Lorsque les pommes de terre sont ramollies, écrasez-les grossièrement avec un mixeur plongeant. Décongelez et hachez les filets de poisson, ajoutez-les dans le contenant et laissez-les cuire en utilisant le programme Soupe, avec le couvercle fermé, jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Ajoutez ensuite la crème fouettée et l'aneth ou le persil haché. Assaisonnez la soupe avec du sel et du poivre. Enfin, saupoudrez la soupe d'un peu d'aneth ou de persil frais et servez.

**Conseil:** Les crevettes cuites se marient parfaitement avec la soupe.

Vous pouvez également remplacer les pommes de terre par des patates douces.



## Chou rouge aux pommes

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 1 heure

Temps de cuisson: environ 15 minutes

Ingrédients:

1,5 kg de chou rouge

3 pommes

1 petit oignon

250 ml de vin rouge

125 ml de vinaigre

1 cs d'huile végétale

3 pincées de sel

6 cc de gelée de groseille

Méthode:

Coupez le chou rouge en petits morceaux et coupez l'oignon en dés. Épluchez ensuite les pommes et coupez-les en fines tranches. Faites chauffer l'huile dans l'autocuiseur en utilisant le programme Sauté et faites-y revenir les oignons. Déglacez les oignons avec un peu de vin rouge. Disposez ensuite le chou rouge et les pommes, en alternance, dans la sauteuse et ajoutez le reste du vin rouge et du vinaigre. Fermez le couvercle de l'autocuiseur et laissez cuire le chou rouge sous pression pendant 12 minutes en utilisant le programme Légumes. L'autocuiseur chauffera pendant 20 à 30 minutes avant que le minuteur ne se mette en marche. Enfin, ouvrez le couvercle et assaisonnez avec du sel et la gelée de groseille.



## Fèves

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 5 minutes  
plus 12 heures de repos

Temps de cuisson: environ 15 minutes

Ingrédients:

500 g de fèves séchées (géantes)

2 cs de mélange d'herbes aromatiques

2 feuilles de laurier

Eau

Méthode:

Tout d'abord, laissez tremper les fèves dans une grande quantité d'eau pendant une nuit. Placez ensuite les fèves dans l'autocuiseur avec les herbes et les feuilles de laurier. Versez ensuite de l'eau jusqu'à environ 2 cm au-dessus des fèves. Fermez le couvercle et portez à ébullition en sélectionnant le programme Chili/Haricots. Laissez cuire les fèves à pleine pression pendant environ 8 minutes. Enfin, libérez la vapeur de l'autocuiseur et égouttez les fèves. Elles sont maintenant prêtes à être transformées ou congelées.



Fig. 23

## Châtaignes

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 5 minutes

Temps de cuisson: environ 30 minutes

Ingrédients:

200 g de châtaignes

400 ml d'eau

Méthode:

Faites une croix au couteau dans les châtaignes. Versez ensuite l'eau dans l'autocuiseur et placez les châtaignes sur la grille de cuisson vapeur. Si les châtaignes sont trop grosses pour être placées sur la grille de cuisson vapeur, vous pouvez également placer un moule de 20 cm de diamètre sur la grille de cuisson vapeur et y déposer les châtaignes. Fermez le couvercle et sélectionnez le programme Vapeur. Maintenant, laissez cuire les châtaignes pendant 30 minutes. Enfin, ouvrez le couvercle et servez les châtaignes.



Fig. 24

## Pommes de terre à la marjolaine

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 20 minutes

Temps de cuisson: environ 30 minutes

Ingrédients:

1 kg de pommes de terre

20 g de beurre clarifié

75 g de pancetta

2 oignons

2 cc de marjolaine

250 ml d'eau ou de bouillon de viande

Sel, poivre

Méthode:

Épluchez et coupez les pommes de terre. Faites chauffer le beurre clarifié dans l'autocuiseur en utilisant le programme Sauté, puis faites revenir la pancetta coupée et les oignons hachés. Retirez ensuite le mélange de pancetta et d'oignons du contenant. Disposez la moitié des morceaux de pommes de terre dans l'autocuiseur et recouvrez-les de la moitié du mélange de pancetta et d'oignons. Ajoutez 1 cuillère à café de marjolaine, du sel et du poivre. Répétez le processus avec le reste des ingrédients énumérés. Enfin, versez l'eau ou le bouillon de viande dans le contenant et fermez le couvercle. Maintenant, laissez cuire les pommes de terre sur le programme Cuisson lente pendant environ 25 minutes.



Fig. 25

## Clafoutis aux cerises

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ  
30 minutes

Temps de cuisson: environ 25 minutes

Ingrédients:

500 g de cerises

4 œufs

80 g de sucre

Pulpe d'1 gousse de vanille

1 pincée de sel

1 cs de rhum brun

140 g de farine

380 ml de lait

Beurre

Farine

Sucre glace

Eau

Méthode:

Commencez par laver, dénoyauter et égoutter les cerises. Battez ensuite les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Incorporez la pulpe de la vanille, le sel et le rhum, puis tamisez la farine jusqu'à ce que le mélange devienne homogène. Ajoutez ensuite le lait en remuant. Graissez une plaque de cuisson de 20 cm avec du beurre et saupoudrez-la de farine. Versez un tiers du mélange et répartissez la moitié des cerises sur le dessus. Placez maintenant le reste de la pâte sur les cerises. Enfin, placez les cerises restantes sur le dessus et pressez-les légèrement. Versez de l'eau dans l'autocuiseur de manière à ce que le moule puisse être placé dessus en utilisant le plateau de cuisson. Fermez le couvercle et faites chauffer le contenant en utilisant le programme Vapeur. Laissez cuire pendant 25 minutes. Ouvrez ensuite le couvercle et retirez le moule. Lorsque le clafoutis a légèrement refroidi, vous pouvez le démouler et le saupoudrer légèrement de sucre glace.

Conseil: Délicieux servi avec de la glace à la vanille, qui fond vraiment dans la bouche avec le clafoutis chaud.



Fig. 26

## Riz au lait

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 5 minutes

Temps de cuisson: environ 25 minutes

Ingrédients:

800 ml de lait

200 ml de crème fleurette

220 g de riz pour riz au lait

5 sachets de sucre vanillé

Méthode:

Placez tous les ingrédients dans l'autocuiseur et portez à ébullition en utilisant le programme Sauté, et mélangez de temps en temps. Fermez ensuite le couvercle, sélectionnez le programme Riz et laissez cuire le riz au lait pendant environ 22 minutes. Ouvrez ensuite le couvercle et mélangez bien le riz au lait à l'aide d'un fouet. La texture du riz au lait peut être rendue encore plus lisse en mélangeant doucement en utilisant le programme Sauté. Enfin, versez dans de petits bols, saupoudrez d'un peu de cannelle, selon votre goût, et servez.



Fig. 27

## Riz au lait de coco et mangue

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 10 minutes

Temps de cuisson: environ 12 minutes

Ingrédients:

300 ml de lait de coco 2 cs de sucre

250 ml d'eau 1 mangue bien mûre

1/2 gousse de vanille 1 citron vert

125 g de riz pour riz au lait 1 pincée de sel

Méthode:

Versez le lait de coco dans l'autocuiseur avec l'eau, la pulpe de la gousse de vanille et le sel et portez à ébullition en utilisant le programme Sauté. Ajoutez ensuite le riz et portez à nouveau le liquide à ébullition. Dès que le liquide bout, sélectionnez le programme Riz et fermez le couvercle. Laissez cuire pendant 12 minutes. Pendant ce temps, épluchez la mangue et coupez-la en petits morceaux. Faites bouillir les morceaux de mangue avec le jus de citron vert dans une autre poêle. Dès que le riz au lait de coco est cuit, ouvrez le couvercle et incorporez le sucre. Enfin, servez le riz au lait de coco avec la compote de mangue.

Conseil: Le zeste du citron vert se marie très bien avec de la noix de coco râpée en guise de garniture.



### Compote de pommes à la cannelle

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 15 minutes

Temps de cuisson: environ 6 minutes

Ingrédients:

1 kg de pommes

2 sachets de sucre vanillé

1 cc de cannelle

150 ml d'eau

1 cs de jus de citron

Méthode:

Épluchez et évidez les pommes et coupez-les en gros morceaux. Placez les morceaux de pommes dans l'autocuiseur. Versez ensuite l'eau dans le contenant. Fermez le couvercle et laissez cuire le mélange de pommes et d'eau pendant 6 minutes en utilisant le programme Vapeur et le réglage de pression le plus élevé. Ouvrez ensuite le couvercle, retirez les pommes et réduisez-les en purée jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Ajoutez ensuite le sucre vanillé, le jus de citron et la cannelle. La compote de pommes peut maintenant être dégustée immédiatement ou mise en bocaux stériles.



### Yaourt

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 5 minutes  
plus 30 min de repos

Temps de cuisson: environ 24 heures

Ingrédients:

200 ml de lait, 3,5 % de matières grasses

2 cs de yaourt

Eau

Méthode:

Versez d'abord l'eau dans l'autocuiseur, puis mettez en place la grille de cuisson vapeur. Placez un moule de 20 cm sur le dessus et versez-y le lait. Fermez ensuite le couvercle. Sélectionnez ensuite le programme Vapeur de l'autocuiseur et faites chauffer le lait pendant environ 10 minutes. Une fois le temps écoulé, ouvrez le couvercle et laissez le lait reposer pendant 30 minutes. Ajoutez ensuite le yaourt dans le lait, fermez le couvercle et sélectionnez le programme Yaourt. Lorsque la soupape de pression est ouverte, le lait se transforme en yaourt crémeux en l'espace de 24 heures. Il suffit de le placer au réfrigérateur pour qu'il refroidisse après le temps de cuisson.



## Gâteau aux pommes

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 5 minutes

Temps de cuisson: environ 30 minutes

Ingrédients:

750 g de pommes	50 ml de lait
150 g de farine	1 cc d'extrait de vanille
100 g de beurre doux	1 cc de cannelle
2 œufs	1 cc de levure chimique
250 ml d'eau	100 g de sucre

Méthode:

Épluchez d'abord les pommes et coupez-les en fines tranches. Mélangez ensuite la farine et la levure chimique. Dans un autre bol, mélangez le beurre, le sucre, le lait et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez les œufs, un par un, à ce mélange mousseux. Ajoutez ensuite le mélange de farine et les morceaux de pomme. Graissez le fond d'un moule de 20 cm et remplissez-le de pâte. S'il reste quelques morceaux de pommes, vous pouvez les placer sur la pâte. Remplissez l'autocuiseur d'eau et mettez en place la grille de cuisson vapeur. Placez la plaque de cuisson sur le dessus. Fermez le couvercle et sélectionnez le programme Vapeur. Après 30 minutes de cuisson, vous pouvez ouvrir le couvercle et retirer le gâteau aux pommes pour le laisser refroidir. Enfin, saupoudrez de la cannelle sur le gâteau.



## Brownie

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ 30 minutes

Temps de cuisson: environ 30 minutes

Ingrédients:

180 g de chocolat	125 g de farine
120 g de beurre	1 pincée de sel
120 g de sucre	50 g de noix de pécan
3 œufs	250 g de ricotta
250 ml d'eau	

Méthode:

Graissez le fond d'un moule de 20 cm et tapissez-le de papier sulfurisé. Faites fondre ensuite le beurre et le chocolat dans un autre contenant. Incorporez 80 g de sucre, 2 œufs et la farine. Ajoutez ensuite les noix de pécan coupées. Versez la pâte dans le moule. Mélangez ensuite la ricotta avec le reste du sucre et le dernier œuf. Versez ce mélange de ricotta sur la pâte au chocolat et mélangez légèrement à l'aide d'une fourchette pour créer une texture marbrée. Enfin, remplissez l'autocuiseur d'eau, installez la grille de cuisson vapeur, placez le moule sur le dessus, mettez le couvercle et lancez le programme Vapeur. Dès que la pâte à brownie est bien cuite, vous pouvez la retirer de l'autocuiseur et la couper en morceaux.



Fig. 32

## Cheesecake aux fruits rouges

Temps de préparation:

Temps de préparation: environ  
40 minutes

plus 5 heures de repos

Temps de cuisson: environ 25 minutes

Ingrédients:

1 cc d'extrait de vanille

90 g de beurre

100 g de biscuits au beurre

100 g de biscuits au beurre  
complets

Compote de groseilles

400 g de fromage à la crème

125 g de sucre

2 œufs

60 g de fromage blanc

1 cuillère à soupe de farine

Méthode:

Commencez par mélanger le fromage à la crème avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez ensuite les œufs un par un et travaillez-les bien. Incorporez ensuite le fromage blanc, la farine et l'extrait de vanille et travaillez le tout pour obtenir un mélange homogène. Pour préparer la base du cheesecake, graissez un moule de 20 cm. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une poêle et réservez. Émiettez les deux types de biscuits et mélangez-les avec le beurre fondu pour former une pâte. Étalez ensuite la pâte sur la base du moule et appuyez fermement. Versez le mélange de fromage à la crème préparé sur le dessus. Versez ensuite la quantité minimum d'eau dans le contenant, mettez en place la grille de cuisson vapeur et placez le moule par-dessus. Fermez ensuite le couvercle, sélectionnez le programme Vapeur et laissez cuire le cheesecake pendant 25 minutes. À la fin du temps de cuisson, ouvrez le couvercle et sortez le cheesecake. Couvrez le gâteau avec du film alimentaire et placez-le au réfrigérateur pendant au moins 5 heures. Garnissez-le avec la compote de groseilles avant de servir.

## Illustrations

- Fig. 1: Indian Food Images / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 2: MariaKovaleva / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 3: nelea33 / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 4: juefraphoto / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 5: margouillat photo / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 6: gkrphoto / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 7: Ezume Images / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 8: AS Foodstudio / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 9: kokofoundit / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 10: Ale02 / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 11: Nitr / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 12: P Kyriakos / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 13: Julia Sememova / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 14: denio109 / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 15: faithie / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 16: Halil ibrahim mescioglu / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 17: Julie208 / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 18: AS Foodstudio / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 19: Willkopix / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 20: Natalia Hanin / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 21: lldi Papp / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 22: Andrey Starostin / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 23: Didebashvili.GEO / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 24: DronG / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 25: Alexander Demyanenko / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 26: Sergio Hayashi / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 27: Elena Veselova / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 28: Brent Hofacker / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 29: Oksana Mizina / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 30: Lyudmila Zavyalova / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 31: irina2511 / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)
- Fig. 32: alpenkoch / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, ou distribution via un film, la radio, la télévision ou la lecture photo-mécanique, sur des systèmes audio ou de traitement des données de toute sorte, requiert le consentement écrit de l'éditeur.



 **SILVERCREST®**

## L'AUTOUISEUR - VOTRE PARTENAIRE IDÉAL EN CUISINE!

Ce livret de recettes vous présente de nombreuses possibilités de cuisiner avec votre autocuiseur ! Vous pouvez préparer de délicieux plats en un rien de temps, comme des ragoûts savoureux, des soupes, des plats à base de viande tendre ou encore de délicieux desserts. La pression élevée dans l'autocuiseur intensifie les saveurs et garantit à chaque plat un goût particulièrement savoureux.

Ces 32 recettes variées combinent parfaitement saveurs et qualité. Que ce soit pour votre famille, vos invités ou simplement pour votre propre plaisir, l'autocuiseur contribue à une cuisson plus rapide, plus facile et plus savoureuse!

Découvrez une nouvelle façon de cuisiner - simple, rapide et pleine de saveurs!



Publié par:  
TARGA GmbH  
Coesterweg 45  
59494 Soest  
Deutschland