

Please make sure to read the enclosed Ninja® Foodi® Instructions prior to using your unit.
Bitte lesen Sie unbedingt die beiliegende Ninja® Foodi® Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Gerät verwenden.
Veillez à prendre connaissance des instructions Ninja® Foodi® incluses avant d'utiliser votre appareil.



NINJA® Foodi®

11-in-1 SmartLid Multi-Cooker
11-in-1 SmartLid Multikocher
Multicuisieur SmartLid 11-en-1





Table des matières

SmartLid avec SmartSlider	36
Programmes	37
Technologie Combi-Steam (Cuire à la vapeur)	38
Préparer un plat complet avec Combi-Steam	40
Tableaux de cuisson	42
Plats Principaux	56
En-cas et accompagnements	76
Desserts	80

Caractéristiques des recettes

Nous avons ajouté ces icônes aux recettes afin de vous aider à trouver celles qui vous conviennent.



Végétarien

Votre guide de cuisine avec SmartLid

Bienvenue dans le livret de recettes du Multicuiseur SmartLid Ninja® Foodi®. Nous avons ajouté ces icônes aux recettes afin de vous aider à trouver celles qui vous conviennent.

Nous savons que les ingrédients et les goûts varient d'un pays à l'autre, et avons adapté les recettes lorsque cela était nécessaire. Voilà pourquoi vous constaterez que certaines recettes dans votre langue ne correspondent pas tout à fait aux recettes dans d'autres langues.



SmartLid avec SmartSlider

Un couvercle, 3 modes

Cuisson sous pression. Cuisson combinée vapeur. Friture sans huile.



Il vous suffit de déplacer le SmartSlider pour naviguer facilement entre 14 programmes. L'environnement évolue automatiquement lorsque vous passez d'un mode à l'autre.

Ouvrir et fermer le couvercle
Utilisez la poignée située au-dessus du SmartSlider pour ouvrir et fermer le couvercle.



Pressure (Cuire sous pression)

Lorsque le SmartSlider est à gauche, le couvercle ne peut pas être ouvert pour des raisons de sécurité.

Combi-Steam (Cuire à la vapeur)

Lorsque le SmartSlider est au centre, de la vapeur est créée. Une fois que la barre de progression a terminé son cycle, patientez au moins 5 minutes avant de soulever le couvercle pour vérifier la cuisson des aliments.

Air Fry / Cooker (Frire sans huile / Cuire)

Lorsque le SmartSlider est à droite, vous pouvez ouvrir le couvercle à tout moment pour vérifier la cuisson des aliments.

Tous vos programmes Ninja® Foodi® préférés

Pressure (Cuire sous pression)



Cuisez les aliments rapidement tout en préservant une texture tendre.

Sear/Sauté (Saisir/ faire sauter)



Préparez des viandes saisies, légumes sautés et sauces mijotées.

Steam (Cuire à la vapeur)



Cuisez en douceur des aliments délicats à haute température.

Air Fry (Frire sans huile)



Donnez du croustillant aux aliments, avec peu ou pas d'huile.

Bake (Cuire au four)



Préparez des gâteaux et bien plus encore.

Grill (Griller)



Cuisez à haute température saisir et faire caraméliser vos préparations.

Slow Cook (Mijoter)



Cuisez des aliments pendant plus longtemps à une température moins élevée.

Yogurt (Yaourt)



Fabriquez des yaourts maison.

Dehydrate (Déshydrater)



Déshydratez vos viandes, fruits et légumes.

Ces programmes cuisent tous en chauffant le fond de la cuve.

Ces programmes utilisent tous la résistance supérieure, généralement combinée au ventilateur pour répartir uniformément la chaleur.

Une nouvelle façon de cuisiner

Technologie COMBI-STEAM (CUIRE À LA VAPEUR)

CUISEZ À LA VAPEUR et
FAITES DORER en même temps
pour des résultats plus rapides,
moelleux et croustillants.

La meilleure solution pour cuisiner des plats complets de A à Z. Vous pouvez également l'utiliser pour préparer du pain et des gâteaux encore plus moelleux.



Steam Air Fry (Frire & Vapeur)

Cuisez à la perfection vos aliments frais ou surgelés grâce à la juste dose d'humidité et obtenez un résultat fondant à l'intérieur et croustillant à l'extérieur.



Steam Bake (Cuire au four & Vapeur)

Préparez des gâteaux plus moelleux et moins gras plus rapidement.

Faites facilement dorer et croustiller vos aliments... avec le programme Frire & Vapeur (Steam Air Fry)

Filets de poulet et pavés de saumon frais ou surgelés, et légumes-racines frais comme des pommes de terre et des carottes.



À vous de choisir



Steam Air Fry (Frire & Vapeur)
Tendre et caramélisé



Air Fry (Frire sans huile)
Croustillant et grillé

Astuce : Pour des aliments tels que des nuggets de poulet panés ou des frites, utilisez la fonction Air Fry (Frire sans huile). Se référer aux tableaux

Préparer un plat complet avec Combi-Steam (Cuire à la vapeur)

Cuisinez facilement deux préparations en même temps

FÉCULENTS + PROTÉINES



Utilisez la partie supérieure ou inférieure de la grille réversible lorsque vous préparez deux éléments d'un plat comprenant des féculents ou céréales et des protéines.

Utiliser une pièce de viande/protéine végétale FRAÎCHE pour préparer un plat complet

Utilisez ces tableaux à titre de référence et ajustez les temps de cuisson selon les besoins si la quantité d'aliments est différente.

1. Préparez les protéines

Mettez la protéine de votre choix dans un saladier, ajoutez une marinade et mélangez. Réservez.

PROTÉINES

4 blancs de poulet 125-175 g chacun 1,5 cm d'épaisseur

Tofu extra-ferme Paquet de 400 g pressé pour éliminer l'humidité, découpé en 4 morceaux de 1,5 cm

4 côtelettes de porc 125 à 175 g chacune 1,25 à 2 cm d'épaisseur

2 bavettes 450 g au total 1,25 à 2 cm d'épaisseur

Champignons de Paris 6 (7,5 cm de diamètre) 3 (10 cm de diamètre)

4 brochettes de crevettes 6 grosses crevettes par brochette

MARINADE

Marinade au citron et au romarin

Mélange d'épices Cajun

Épices pour barbecue aux herbes aromatiques

Marinade Mojo

2. Commencez par la couche inférieure

Dans la cuve de cuisson, associez des pâtes avec une sauce [OU] des céréales avec des légumes. Mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

PÂTES

350 G - 500 G, crues

Rigatoni

Cavatappi

Coquillettes

Penne

Linguini fins

Conchiglie

SAUCE

Sauce tomate
Pot de sauce tomate de 2,5 kg
625 ml de bouillon

Sauce Alfredo
120 ml de vin blanc à cuisiner
480 ml de bouillon de poulet
480 ml de lait entier
1 pot de 500 g de sauce Alfredo

OU

CÉRÉALES

240 g, crues

Riz et petits pois
Ajouter de l'eau, de l'huile et des épices en respectant les instructions sur l'emballage

Riz
Rincer. Ajouter de l'eau, de l'huile et des épices en respectant les instructions sur l'emballage

Riz pilaf
Ajouter de l'eau, de l'huile et des épices en respectant les instructions sur l'emballage

Quinoa
Rincer. Ajouter de l'eau, de l'huile et des épices en respectant les instructions sur l'emballage

LÉGUMES

100 g, mélange

Mélange de légumes surgelés

Oignon coupé en dés

Poivron 125 g maximum coupé en dés

Champignons émincés



3. Terminez par la couche supérieure

Placez la grille réversible en position haute dans la cuve de cuisson. Disposez le morceau de viande/poisson sur la grille. Sélectionnez le programme Frir & Vapeur et ajustez la durée et température de cuisson en fonction du type de viande/poisson utilisé.



PROTÉINES

Blancs de poulet panés

Tofu ferme

Côtelettes de porc

Bavette

Champignons de Paris

Brochettes de crevettes

DURÉE ET TEMPÉRATURE DE CUISSON

200 °C pendant 5 à 9 minutes
Formation de vapeur : jusqu'à 20 minutes

200 °C pendant 3 à 6 minutes
Formation de vapeur : jusqu'à 20 minutes

200 °C pendant 5 à 9 minutes
Formation de vapeur : jusqu'à 20 minutes

200 °C pendant 5 à 9 minutes
Formation de vapeur : jusqu'à 20 minutes

200 °C pendant 3 à 6 minutes
Formation de vapeur : jusqu'à 20 minutes

200 °C pendant 3 à 6 minutes
Formation de vapeur : jusqu'à 20 minutes

Trop de pâtes ? Réduisez les sauces de moitié avec 250 g de pâtes : **Sauce tomate** : pot de 700 g de sauce marinara, 480 ml de bouillon **Sauce Alfredo** : 65 ml de vin blanc pour cuisiner, 240 ml de bouillon de poulet, 240 ml de lait entier, pot de 450 g de sauce alfredo, 100 g de parmesan râpé (à ajouter pour épaissir la sauce une fois la cuisson terminée)

*Pour des viandes plus épaisses, baissez la température à 190°C et ajoutez 2 à 3 minutes de temps de cuisson. Veuillez remarquer que ceci peut provoquer une surcuisson des autres composants du repas. Par conséquent, nous vous recommandons d'utiliser les épaisseurs indiquées dans les instructions fournies.

Guide de cuisson - Frire & Vapeur

Le programme Frire & Vapeur est un excellent moyen d'obtenir des aliments croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Avant de placer les aliments et les accessoires dans l'appareil, n'oubliez pas de mettre de l'eau au fond de la cuve de cuisson. Ceci est important pour garantir la production de vapeur et obtenir les délicieux résultats que vous souhaitez. N'oubliez pas d'ajouter de l'eau ou du bouillon pour former de la vapeur et cuire vos aliments.

REMARQUE : La formation de vapeur prend environ 8 à 15 minutes.

Utilisez ces guides de cuisson à titre de référence et ajustez les durées de cuisson selon les besoins si les quantités sont différentes.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE <i>facultative</i>	EAU	ACCESSOIRE	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON
LÉGUMES							
Betterave	1 kg	Pelée, coupée en cubes de 1,25cm	1 cuillère à soupe	125 ml	Panier Crousti	200 °C	20 min
Brocoli	400 g	Entier, tige retirée	1 cuillère à soupe	125 ml	Panier Crousti	210 °C	15 à 20 min
Choux de Bruxelles	1 kg	Coupés en deux, tiges retirées	1 cuillère à soupe	125 ml	Panier Crousti	230 °C	15 à 20 min
Courge musquée	1 kg	Coupée en deux, égrenée	1 cuillère à soupe	125 ml	Panier Crousti	190 °C	22 à 25 min
Carottes	1 kg	Pelées, coupées en rondelles de 1,25cm	1 cuillère à soupe	125 ml	Panier Crousti	200 °C	22 à 28 min
Panais	500 g	Coupés en morceaux de 2,5cm	1 cuillère à soupe	125 ml	Panier Crousti	200 °C	15 à 20 min
	1 kg	Coupées en frites rustiques de 2,5cm	1 cuillère à soupe	125 ml	Panier Crousti	230 °C	18 à 22 min
	500 g	Frites coupées à la main, trempées 30 minutes dans de l'eau froide, puis tapotées pour les sécher	1 cuillère à soupe	125 ml	Panier Crousti	200 °C	20 min
	4 (800 g)	Entières	Badigeonnées d'huile	125 ml	Panier Crousti	200 °C	30 à 35 min
Patates douces	1 kg	Coupées en cubes de 2,5cm	1 cuillère à soupe	125 ml	Panier Crousti	200 °C	20 min
	1 kg	Coupées en cubes de 2,5cm	1 cuillère à soupe	125 ml	Panier Crousti	200 °C	20 min
VOLAILLE							
Blancs de poulet	2 (175 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	125 ml	Grille réversible en position haute	190 °C	15 à 20 min
Blancs de poulet, panés	2 (160 g chacun)	Aucun	-	125 ml	Grille réversible en position haute	200°C	18 à 20 min
Pilons de poulet	1 kg	Aucun	2 cuillères à soupe	125 ml	Panier Crousti	210 °C	25 à 30 min
Cuisses de poulet (avec l'os)	1 kg	Aucun	Badigeonné d'huile	125 ml	Grille réversible en position haute	200 °C	20 min
Cuisses de poulet (désossées)	4 (100 à 125 g chacun)	Aucun	2 cuillères à soupe	125 ml	Grille réversible en position haute	190 °C	15 à 16 min
Ailes de poulet	500 g	Aucun	2 cuillères à soupe	125 ml	Panier Crousti	230 °C	15 min
PORC ET AGNEAU							
Côtelettes de porc	2 côtelettes à coupe épaisse avec l'os (250 g chacune)	Os présent	Badigeonnées d'huile	125 ml	Grille réversible en position haute	190 °C	15 à 20 min
Côtelettes de porc	4, désossées (100 à 125 g chacune)	Os présent	Badigeonnées d'huile	125 ml	Grille réversible en position haute	190 °C	20 à 25 min
Steaks d'agneau	2 (300 g)	Aucun	Badigeonné d'huile	125 ml	Grille réversible en position haute	190 °C	10 min

Guide de cuisson - Frire & Vapeur, suite

REMARQUE : La formation de vapeur prend environ 8 à 15 minutes.

Utilisez ces guides de cuisson à titre de référence et ajustez les durées de cuisson selon les besoins si les quantités sont différentes.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE <i>facultative</i>	EAU	ACCESSOIRE	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON
POISSON							
Cabillaud	4 (150 g chacun)	Badigeonné d'huile	1 cuillère à soupe	125 ml	Grille réversible en position haute	225 °C	9 à 12 min
Saumon	4 (150 g chacun)	Badigeonné d'huile	1 cuillère à soupe	65 ml	Grille réversible en position haute	225 °C	7 à 10 min
Coquilles Saint-Jacques	500 g	Badigeonné d'huile	1 cuillère à soupe	65 ml	Grille réversible en position haute	200 °C	4 à 6 min
VOLAILLE SURGELÉE							
Blancs de poulet	4 (175 g chacun)	Aucun	Badigeonné d'huile	250 ml	Grille réversible en position haute	200 °C	15 à 20 min
Pilons de poulet	1 kg	Aucun	Badigeonné d'huile	125 ml	Panier Crousti	180 °C	20 à 25 min
Cuisses de poulet avec l'os	1 kg	Aucun	Badigeonné d'huile	125 ml	Grille réversible en position basse	200 °C	20 à 22 min
Ailes de poulet	500 g	Aucun	2 cuillères à soupe	125 ml	Grille réversible en position basse	230 °C	15 min
BŒUF SURGELÉ							
Steak	2 (225 g chacun)	Aucun	2 cuillères à soupe	250 ml	Grille réversible en position basse	180 °C	22 à 28 min
POISSON SURGELÉ							
Cabillaud	4 (140 g chacun)	Badigeonné d'huile	1 cuillère à soupe	125 ml	Grille réversible en position basse	225 °C	10 à 15 min
Saumon	4 (120 g chacun)	Badigeonné d'huile	1 cuillère à soupe	65 ml	Grille réversible en position basse	225 °C	7 à 10 min
PORC SURGELÉ							
Côtelettes de porc avec l'os	2 (250 g chacun)	Aucun	2 cuillères à soupe	125 ml	Grille réversible en position basse	190 °C	23 à 28 min
Saucisses	344 g	Aucun	1 cuillère à soupe	125 ml	Grille réversible en position basse	190 °C	12 à 14 min



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau ou du bouillon pour former de la vapeur et cuire vos aliments.

Guide de cuisson - Frire & Vapeur, suite

Veillez utiliser ces guides de cuisson à titre de référence et ajustez les durées de cuisson si les quantités sont différentes.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	EAU	ACCESSOIRE	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON
VOLAILLE FRAÎCHE							
Poulet entier	2 à 2,5 kg	Ficelé	Badigeonné d'huile	250 ml	Panier Crousti	180 °C	45 à 55 min
Blancs de dinde	1,4 à 2,4 kg	Aucun	Badigeonné d'huile	250 ml	Panier Crousti	180 °C	45 à 55 min
BŒUF FRAIS							
Jarret	1,5 kg	Aucun	2 cuillères à soupe	250 ml	Grille réversible en position basse	180 °C	45 minutes pour un résultat de cuisson saignant
Rôti	1,5 kg	Aucun	2 cuillères à soupe	250 ml	Grille réversible en position basse	180 °C	25 à 30 minutes pour un résultat de cuisson saignant
PORC FRAIS							
Longe de porc	800 g	Aucun	2 cuillères à soupe	250 ml	Grille réversible en position basse	180 °C	35 à 40 min
Filet mignon de porc	350 à 500 g	Aucun	Badigeonné d'huile	250 ml	Grille réversible en position basse	180 °C	14 à 19 min
AGNEAU FRAIS							
Gigot	1,5 kg	Aucun	2 cuillères à soupe	250 ml	Grille réversible en position basse	180 °C	37 à 40 min

Guide de cuisson - TenderCrisp

PROTÉINES	QUANTITÉ	ACCESSOIRE	EAU	CUISSON SOUS PRESSION	DÉCOMPRESSION	COUVERCLE DE RÔTISSAGE
Poulet entier	1 poulet (2-2,5 kg)	Panier Cook & Crisp	250 ml	High pendant 20 min	Une fois la décompression rapide terminée, déplacez le curseur sur le mode FRITEUSE/CUISEUR (AIR FRY/COOKER) et ouvrez le couvercle. Séchez la viande avec de l'essuie-tout, badigeonnez-la d'huile ou de sauce et	Air Fry @ 200 °C pendant 15-20 min
Côtes de porc	1 carré, coupé en quarts	Panier Cook & Crisp	250 ml	High pendant 19 min		Air Fry @ 200 °C pendant 10-15 min
Épaule d'agneau	1 épaule (1,1 kg)	Panier Cook & Crisp	250 ml	High pendant 30 min		Air Fry @ 200 °C pendant 10-15 min
Épaule d'agneau	1 épaule (1,1 kg)	Panier Crousti	250 ml	High pendant 30 min		Air Fry @ 200 °C pendant 15-20 min
Épaule de porc	1 épaule (2 kg)	Panier Crousti	250 ml	High pendant 50 min		Air Fry @ 200 °C pendant 15-20 min



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau ou du bouillon pour former de la vapeur et cuire vos aliments.

Tableau de cuisson sous pression

CONSEIL Utiliser de l'eau chaude pour la cuisson sous pression afin que la pression monte plus vite.

INGRÉDIENT	POIDS	PRÉPARATION	EAU	ACCESSOIRE	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS	DÉCOMPRESSION
VOLAILLE							
Blancs de poulet	6 petits ou 4 gros (environ 1 kg)	Os retiré	250 ml	s.o.	HI	8-10 min	Rapide
Filets de poulet (surgelés)	4 grands (1 kg)	Os retiré	250 ml	s.o.	HI	25 min	Rapide
Hauts de cuisse de poulet	8 (2 kg)	Avec os et peau	250 ml	s.o.	HI	20 min	Rapide
	8 (1 kg)	Os retiré	250 ml	s.o.	HI	20 min	Rapide
Escalopes de dinde	1 (3-4 kg)	Os présent	250 ml	s.o.	HI	40-50 min	Rapide
VIANDE HACHÉE							
Bœuf, porc ou veau hachés	500 g-1 kg	Aucun	250 ml	s.o.	HI	5 min	Rapide
CÔTES							
Travers de porc	1,25 kg-1,75 kg	Coupés en tiers	250 ml	s.o.	HI	20 min	Rapide
RÔTIS							
Rôti de rumsteck de bœuf sans os	1,5 kg-2 kg	Entier	250 ml	s.o.	HI	60 min	Rapide
Épaule de porc sans os	2 kg	Assaisonnée	250 ml	s.o.	HI	60 min	Rapide
Filet mignon de porc	2 (350-500 g chacun)	Assaisonnés	250 ml	s.o.	HI	3-4 min	Rapide
VIANDE À BRAISER							
Haut de côtes de bœuf sans os	1,5 kg	Entières	250 ml	s.o.	HI	25 min	Rapide
Gigot d'agneau sans os	1,5 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	s.o.	HI	30 min	Rapide
Épaule de porc sans os	1,5 kg	Coupée en morceaux de 2,5 cm	250 ml	s.o.	HI	30 min	Rapide
Paleron à braiser, pour mijoter	1 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	s.o.	HI	25 min	Rapide
Souris d'agneau	1,9 kg	Entière	250 ml	s.o.	HI	35 min	Rapide
ŒUFS DURS							
Œufs*	1-12 œufs	Aucun	250 ml	s.o.	HI	4 min	Rapide

*Sortir immédiatement à la fin de la cuisson et plonger dans de l'eau froide.



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau ou du bouillon pour former de la vapeur et cuire vos aliments.

Tableau de cuisson sous pression, suite

 N'oubliez pas d'ajouter de l'eau ou du bouillon pour former de la vapeur et cuire vos aliments.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	INSTRUCTIONS	EAU	ACCESSOIRE	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS DE CUISSON	DÉCOMPRESSION
LÉGUMES							
Betterave	8 petites ou 4 grandes	Bien rincées, extrémités coupées ; laisser refroidir et peler après la cuisson	250 ml	s.o.	HI	15-20 min	Rapide
Brocoli	400 g	Découpé en fleurettes de 2,5-5 cm, sans la tige	250 ml	Grille réversible en position basse	LO	1 min	Rapide
Choux de Bruxelles	500 g	Coupés en deux	250 ml	Grille réversible en position basse	LO	1 min	Rapide
Courge butternut (en cubes comme accompagnement ou en salade)	600 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, épépinée	250 ml	s.o.	LO	2 min	Rapide
Courge butternut (pour écraser, en purée ou soupe)	600 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, épépinée	250 ml	Grille réversible en position basse	HI	5 min	Rapide
Chou (braisé)	500 g	Coupé en deux, tranché en lamelles de 1,25 cm, sans le cœur	250 ml	s.o.	LO	3 min	Rapide
Chou (croquant)	500 g	Coupé en deux, tranché en lamelles de 1,25 cm, sans le cœur	250 ml	Grille réversible en position basse	LO	2 min	Rapide
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 1,25 cm	250 ml	s.o.	HI	2-3 min	Rapide
Chou-fleur	400 g	Découpé en fleurettes de 2,5-5 cm, sans trognon	250 ml	s.o.	LO	1 min	Rapide
Haricots verts	375 g	Entiers	250 ml	Grille réversible en position basse	LO	0 min*	Rapide
Feuilles de chou vert frisé/ Légumes-feuilles	200 g	Tiges retirées, feuilles découpées	250 ml	s.o.	LO	3 min	Rapide
Pommes de terre, blanches (en cubes comme accompagnement ou en salade)	1 kg	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	250 ml	s.o.	HI	1-2 min	Rapide
Pommes de terre, blanches (pour purée)	1 kg	Pelées, découpées en tranches épaisses de 2,5 cm	250 ml	s.o.	HI	6 min	Rapide
Patates douces (en cube comme accompagnement ou en salade)	500 g	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	250 ml	s.o.	HI	1-2 min	Rapide
Patates douces (pour purée)	500 g	Pelées, découpées en tranches épaisses de 2,5 cm	250 ml	s.o.	HI	6 min	Rapide
DOUBLE QUANTITÉ DE LÉGUMES							
Brocoli	800 g	Découpé en fleurettes de 2,5-5 cm, sans tige	250 ml	Grille réversible à deux niveaux (les 2 niveaux)	LO	1 min	Rapide
Choux de Bruxelles	1 kg	Coupés en deux, tiges retirées	250 ml	Grille réversible à deux niveaux (les 2 niveaux)	LO	1 min	Rapide
Courge butternut	1,4 kg	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm	250 ml	Grille réversible à deux niveaux (les 2 niveaux)	HI	3 min	Rapide
Chou	750 g	Coupé en deux, cœur retiré	250 ml	Grille réversible à deux niveaux (les 2 niveaux)	LO	5 min	Rapide
Haricots verts	700 g	Entiers	250 ml	Grille réversible à deux niveaux (les 2 niveaux)	LO	0 min*	Rapide

*Le temps de mise sous pression de l'appareil suffit à cuire ces aliments.

Tableau de cuisson sous pression, suite

 N'oubliez pas d'ajouter de l'eau ou du bouillon pour former de la vapeur et cuire vos aliments.

CONSEIL Pour des résultats optimaux, bien rincer le riz et les céréales avant la cuisson sous pression.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	EAU	CUISSON SOUS PRESSION	TEMPS DE CUISSON	DÉCOMPRESSION
LÉGUMINEUSES					
Il faut faire tremper toutes les légumineuses pendant 8 à 24 heures avant la cuisson, à l'exception des lentilles.					
Cannellini beans (haricots blancs)	500 g, à faire tremper 8-24 h	1,5 litres	LO	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Pois chiches	500 g	1,5 litres	LO	3 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Lentilles (vertes ou brunes)	200 g sèches	500 ml	LO	5 min	Naturelle (10 minutes) puis Rapide
Les haricots de cette section n'ont pas besoin de trempage.					
Haricots noirs	1 kg	3,8 litres	HI	25 min	Naturelle (15 minutes) puis Rapide
Doliques à œil noir	1 kg	3,8 litres	HI	25 min	Naturelle (15 minutes) puis Rapide
Cannellini beans (haricots blancs)	1 kg	3,8 litres	HI	40 min	Naturelle (15 minutes) puis Rapide
Haricots Borlotti	1 kg	3,8 litres	HI	40 min	Naturelle (15 minutes) puis Rapide
Pois chiches	1 kg	3,8 litres	HI	40 min	Naturelle (15 minutes) puis Rapide
Fèves	1 kg	3,8 litres	HI	1 min	Naturelle (15 minutes) puis Rapide
CÉRÉALES					
Riz arborio*	200 g	750 ml	HI	7 min	Retardée (10 minutes)
Riz basmati	200 g	250 ml	HI	2 min	Retardée (10 minutes)
Riz complet, grain court/moyen ou long	200 g	310 ml	HI	15 min	Retardée (10 minutes)
Farro	200 g	500 ml	HI	10 min	Retardée (10 minutes)
Riz au jasmin	200 g	250 ml	HI	2-3 min	Retardée (10 minutes)
Kamut (blé khorasan)	200 g	500 ml	HI	30 min	Retardée (10 minutes)
Millet	200 g	500 ml	HI	6 min	Retardée (10 minutes)
Orge perlée	200 g	500 ml	HI	22 min	Retardée (10 minutes)
Quinoa	200 g	375 ml	HI	2 min	Retardée (10 minutes)
Quinoa rouge	200 g	375 ml	HI	2 min	Retardée (10 minutes)
Épeautre	200 g	625 ml	HI	25 min	Retardée (10 minutes)
Avoine concassée*	200 g	750 ml	HI	11 min	Retardée (10 minutes)
Riz à sushi	200 g	310 ml	HI	3 min	Retardée (10 minutes)
Riz blanc, long grain	200 g	250 ml	HI	2 min	Retardée (10 minutes)

*Après relâchement de la pression, remuer pendant 30 secondes à 1 minute, puis laisser reposer pendant 5 minutes.

Tableau de cuisson Air Fry (Frire Sans Huile)

pour le panier Cook & Crisp (Panier Crousti)



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau ou du bouillon pour former de la vapeur et cuire vos aliments.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES					
Asperges vertes	1 botte (250 g)	Coupées en deux, sans tiges	2 cuillères à café	200 °C	8-10 min
Poivrons	4 poivrons	Entiers	Aucun	200 °C	25-30 min
Chou-fleur	1 tête (400 g)	Coupé en fleurettes de 2,5 à 5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	15-20 min
Épi de maïs	4 épis, coupés en deux	Épis entiers, sans les feuilles	1 cuillère à soupe	200 °C	12-15 min
Courgette	500 g	Coupée en quartiers dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15-20 min
Haricots verts	350 g	Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	7-10 min
Chou vert frisé (en chips)	375 g	Déchiré en morceaux, tiges retirées	Aucun	150 °C	9-12 min
Champignons	250 g	Rincés, coupés en quarts	1 cuillère à soupe	200 °C	7-8 min
Pommes de terre, blanches	750 g	Coupées en frites rustiques de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20-25 min
	500 g	Frites coupées à la main*, fines	1/2-3 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	20-25 min
	500 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2-3 cuillères à soupe d'huile végétale	200 °C	24-27 min
Patates douces	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	15-20 min

*Une fois les pommes de terre coupées, laisser les frites crues tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'excès d'amidon. Sécher les frites en les tamponnant. Plus les frites sont sèches, meilleur sera le résultat.

CONSEIL Pour de meilleurs résultats, contrôlez régulièrement la cuisson et agitez le panier ou remuez les ingrédients fréquemment avec une pince à embouts en silicone. Retirez la nourriture immédiatement à la fin du temps de cuisson et lorsque le niveau de croustillant souhaité est atteint. Nous recommandons l'utilisation d'un thermomètre à lecture instantanée afin de contrôler la température interne des protéines.

Tableau de cuisson Air Fry (Frire Sans Huile)

pour le panier Cook & Crisp (Panier Crousti), suite

CONSEIL Avant d'utiliser Air Crisp, laissez préchauffer l'appareil pendant 5 minutes, comme un four classique.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
BŒUF					
Hamburgers	4 steaks hachés (125 g chacun), 20% de matière grasse	2,5 cm d'épaisseur	Aucun	190 °C	10-12 min
Steaks	2 steaks (225 g chacun)	Entiers	Aucun	200 °C	10-20 min
PORC ET AGNEAU					
Bacon	4 tranches (120 g)	Étaler les tranches uniformément sur les bords du panier	Aucun	170 °C	6-8 min
Filets mignons de porc	2 (350-500 g chacun)	Entiers	Badigeonnés d'huile	190 °C	25-35 min
Saucisses	4	Entières	Aucun	200 °C	8-10 min
POISSONS ET FRUITS DE MER					
Croquettes de poisson	2 (150 g chacune)	Aucun	Badigeonnées d'huile	180 °C	12-15 min
Crevettes	16 grosses pièces	Crues, entières, décortiquées, avec la queue	1 cuillère à soupe	200 °C	7-10 min
ALIMENTS SURGELÉS					
Beignets d'oignons panés	400 g	Aucun	Aucun	200 °C	12-14 min
Nuggets de poulet	380 g	Aucun	Aucun	200 °C	12 min
Filets de poisson	4 (440 g)	Aucun	Aucun	180 °C	14 min
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	Aucun	Aucun	200 °C	10 min
Galettes de pomme de terre	8 (360 g)	Aucun	Aucun	200 °C	8 min
Bâtonnets panés à la mozzarella	360 g	Aucun	Aucun	180 °C	8 min
Saucisses végétariennes	6 (270 g)	Aucun	Aucun	190 °C	8-10 min
Hamburgers végétariens	6 (270 g)	Aucun	Aucun	200 °C	14 min
FRITES SURGELÉES					
Frites allumettes	500 g	Aucun	Aucun	200 °C	14 min
Frites épaisses	500 g	Aucun	Aucun	200 °C	17 min
Frites ondulées	500 g	Aucun	Aucun	200 °C	16 min
Frites	500 g	Aucun	Aucun	180 °C	14 min
Frites épaisses	700 g	Aucun	Aucun	200 °C	18 à 20 min
Frites rustiques	650 g	Aucun	Aucun	200 °C	15 min
Frites avec peau	500 g	Aucun	Aucun	200 °C	16 à 17 min

Frites rustiques et croustillantes au parmesan et au romarin



PRÉPARATION : 2 MINUTES | **TREMPAGE :** 30 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 26 MINUTES | **MONTÉE EN PRESSION :** 10 MINUTES
CUISSON : 16 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

750 g de pommes de terre Bintje ou avec la peau, coupées en quartiers épais de 2,5 cm, et de l'eau pour les mettre à tremper
1-2 cuillères à soupe d'huile
125 ml d'eau
2 cuillères à café de semoule, facultatif
1 cuillère à café de sel de mer

30 g de Parmesan râpé ou équivalent végan
2 cuillères à café de romarin, finement haché
2 gousses d'ail hachées
Crème fraîche et ciboulette hachée, en garniture

PRÉPARATION



1 Mettre les pommes de terre dans un grand saladier, couvrir d'eau et laisser tremper pendant 30 minutes pour enlever l'excès d'amidon. Rincer les pommes de terre et tapoter pour sécher.

2 Dans un saladier propre, mélanger les pommes de terre, l'huile, la semoule et le sel. Ajouter 125 ml d'eau dans le fond de la cuve. Transférer les frites dans le panier Crousti et le mettre dans la cuve.

3 Fermer le couvercle et faire glisser le curseur sur la position COMBI-STEAM (Cuire à la vapeur).

4 Sélectionner STEAM AIR FRY (Frire et vapeur), régler la température sur 230 °C et la durée sur 16 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer la cuisson (l'écran indique PRE le temps que la vapeur se forme, soit pendant environ 10 minutes, puis le compte à rebours démarre).

5 Mélanger le parmesan, le romarin et l'ail. Lorsque le minuteur affiche 9 minutes, ouvrir le couvercle, saupoudrer le mélange de parmesan, remuer pour enrober les frites rustiques et refermer le couvercle pour continuer la cuisson. Lorsqu'il reste 4 minutes de cuisson, ouvrir le couvercle et réarranger les frites. Fermer le couvercle pour terminer la cuisson.

6 À la fin de la cuisson, retirer le panier Crousti avec précaution et transférer les frites dans un plat. Garnir de crème fraîche et de ciboulette.

N'oubliez pas d'ajouter de l'eau ou du bouillon pour former de la vapeur et cuire vos aliments.

REMARQUE : Si vous préférez vos frites plus croustillantes, appuyez sur AIR FRY (Frire sans huile) et réglez la température sur 210 °C et le temps de cuisson sur 5 à 10 minutes. Appuyez sur START/STOP pour lancer la cuisson. Vérifiez en fin de cuisson si elles sont assez dorées. L'appareil s'arrêtera automatiquement lors de l'ouverture du couvercle.



BEEF BOURGIGNON

BOEUF BOURGUIGNON



PREP: 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 6 HOURS 15 MINUTES
SEAR/SAUTÉ: 10-15 MINUTES | **SLOW COOK TIME:** 5-6 HOURS | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

800g braising steak, cut into 3cm cubes
2 tablespoons plain flour
Salt and pepper
3 tablespoons olive oil, divided
180-200g lardons
400g shallots
2 garlic cloves, crushed
2 tablespoon tomato puree
500ml Burgundy red wine or a good quality red wine
200ml beef stock
1 bouquet garni
2 bay leaves
100g button mushrooms

DIRECTIONS

- 1 Place beef, flour and seasoning into a plastic bag, seal and shake until all the meat is coated in flour. Select SEAR/SAUTÉ and set temperature to 4. Select START/STOP to preheat the unit for a few minutes. Add 2 tablespoons oil into pot.
- 2 Shake excess flour off beef and add half the beef to pot, colour on all sides. Remove beef with a slotted spoon and repeat with the remaining beef. This may take a few minutes.
- 3 Add remaining oil to pot, stir in lardons and shallots. Cook for a few minutes, then add garlic, cook for another few minutes. Stir in tomato puree, wine, stock, bouquet garni and bay leaves. Return beef and juices to pot and ensure the beef is covered with liquid. Select START/STOP to turn off SEAR/SAUTÉ. Close the lid and move slider to the AIRFRY/COOKER position. Turn the pressure release valve to the VENT position.
- 4 Select SLOW COOK, set temperature to HIGH, and time to 6 hours. Select START/STOP to begin.
- 5 After 2 hours add mushrooms.
- 6 Check whether beef is cooked and tender after 5 hours, if not cook for another hour.
- 7 When cooking is complete, carefully remove the pot, remove bay leaves and bouquet garni and serve casserole hot.

TIP

If you want to add coquillettes pasta. Stir in 150g at end and select SEAR/SAUTÉ and set temperature to 3. Select START/STOP and cook for 8-10 minutes or until pasta is cooked.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 6 STUNDEN 15 MINUTEN
SEAR/SAUTÉ: 10-15 MINUTEN | **SLOW COOK-ZEIT:** 5-6 STUNDEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

800 g Rinderschmorbraten, in 3 cm große Würfel geschnitten
2 Esslöffel Mehl
Salz und Pfeffer
3 Esslöffel Olivenöl, aufgeteilt
180-200 g Speckstreifen
400 g Schalotten
2 Knoblauchzehen, gehackt, 2 Esslöffel Tomatenmark
500 ml Burgunder-Rotwein oder gleichwertigen Rotwein
200 ml Rinderbrühe
1 Bouquet garni/ Kräutersträußchen
2 Lorbeerblätter
100 g Champignons

ANLEITUNG

- 1 Rindfleisch, Mehl und Gewürze in einen Plastikbeutel geben, verschließen und schütteln, bis das gesamte Fleisch mit Mehl bedeckt ist. SEAR/SAUTÉ auswählen und Temperatur auf 4 stellen. START/STOP auswählen, um das Gerät für einige Minuten vorzuheizen. 2 Esslöffel Öl in den Topf geben.
- 2 Überschüssiges Mehl vom Rindfleisch abschütteln und die Hälfte des Rindfleischs in den Topf geben, von allen Seiten anbraten. Das Rindfleisch mit einem Schaumlöffel herausnehmen, dann das restliche Rindfleisch anbraten. Das kann ein paar Minuten dauern.
- 3 Das restliche Öl in den Topf geben, die Speckwürfel und die Schalotten einrühren. Ein paar Minuten kochen dünsten, dann den Knoblauch dazugeben und weitere Minuten dünsten lassen. Tomatenpüree, Wein, Brühe, Bouquet garni und Lorbeerblätter einrühren. Rindfleisch und Bratensaft zurück in den Topf geben und sicherstellen, dass das Rindfleisch mit Flüssigkeit bedeckt ist. START/STOP auswählen, um SEAR/SAUTÉ zu deaktivieren. Den Deckel schließen und den Schieberegler auf die Position AIR FRY/COOKER stellen. Drehen Sie das Druckventil in die Position VENT.
- 4 SLOW COOK auswählen, die Temperatur auf HIGH und Zeit auf 6 Stunden einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 5 Nach 2 Stunden Pilze hinzufügen.
- 6 Nach 5 Stunden prüfen, ob das Rindfleisch gar und schön zart ist, wenn nicht, eine weitere Stunde kochen.
- 7 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Topf vorsichtig herausnehmen, Lorbeerblätter und Bouquet garni entfernen und das Gericht heiß servieren.

TIPP

Wenn Sie Coquillette-Nudeln hinzufügen möchten. Am Ende 150 g einrühren, SEAR/SAUTÉ wählen und die Temperatur auf 3 einstellen. START/STOP auswählen und 8-10 Minuten kochen oder bis die Nudeln gar sind.

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 6 HEURES 15 MINUTES
SEAR/SAUTÉ : 10-15 MINUTES | **CUISSON LENTE :** 5-6 HEURES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

800 g de bœuf à ragoût, coupé en cubes de 3 cm
2 cuillères à soupe de farine
Sel et poivre
3 cuillères à soupe d'huile, à ajouter séparément
180-200 g lardons
400 g échalotes
2 gousse d'ail, écrasée
500 ml de vin rouge de Bourgogne ou d'un vin rouge de bonne qualité
2 cuillères à soupe de coulis de tomates
200 ml de bouillon de bœuf
1 bouquet garni
2 feuilles de laurier
100g champignons

PRÉPARATION

- 1 Mettre le bœuf, la farine et les assaisonnements dans un sac en plastique, fermer hermétiquement et secouer jusqu'à enrober la viande de farine. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler la température sur 4. Appuyer sur START/STOP pour préchauffer l'appareil pendant quelques minutes. Ajouter 2 cuillères à soupe d'huile dans la cuve.
- 2 Secouer le bœuf pour enlever l'excédent de farine et en mettre la moitié dans la cuve. Faire colorer sur chaque côté. Retirer le bœuf avec une écumoire et répéter l'opération avec le reste de viande. Cela peut prendre quelques minutes.
- 3 Ajoutez le reste de l'huile dans la cuve, incorporez les lardons et les échalotes. Faites cuire pendant quelques minutes, puis ajoutez l'ail et faites cuire pendant encore quelques minutes. Ajoutez la purée de tomates, le vin, le bouillon, le bouquet garni et les feuilles de laurier. S'assurer que la viande est recouverte de liquide. Sélectionner START/STOP pour arrêter la cuisson SEAR/SAUTÉ. Fermer le couvercle et mettre le Slider sur la position AIR FRY/COOKER. Mettre la soupape de décompression sur la position VENT en la tournant.
- 4 Sélectionner SLOW COOK, régler la température sur HIGH et la durée de cuisson sur 6 heures. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Vérifier que le bœuf est cuit et tendre au bout de 5 heures.
- 5 Au bout de 2 heures, incorporez les champignons.
- 6 Vérifier que le bœuf est cuit et tendre au bout de 5 heures.
- 7 A la fin de la cuisson, retirer la cuve avec précaution et servir le ragout chaud.

ASTUCE

Si vous voulez ajouter des coquillettes à votre préparation, ajoutez-en 150 g à la fin, appuyez sur SEAR/SAUTÉ et réglez la température sur 3. Appuyez sur START/STOP et laissez cuire 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient prêtes.

ONE POT LASAGNE

LASAGNE AUS DEM TOPF

PLAT DE LASAGNES



PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 40 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 15 MINUTES
PRESSURE BUILD: 8 MINUTES | **AIR FRY:** 5 MINS | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons olive oil
500g minced beef
1 medium onion, diced
2 sticks celery, diced (optional)
1 carrot, diced into 1cm cubes
2 garlic cloves, minced
4 tablespoons tomato puree
2 400g can chopped tomatoes
1 teaspoon dried mixed herbs or Italian herbs
1 bay leaf
250ml red wine
350ml beef stock
Salt and freshly ground black pepper to taste
250g fresh lasagne sheets
250g ricotta cheese
1 egg
100g grated mozzarella
50g grated Parmesan cheese

DIRECTIONS

- 1 Move slider to AIR FRY/COOKER position. Select SEAR/SAUTÉ and set to 5. Select START/STOP to begin. Add oil to pot and preheat for 4 minutes.
- 2 Stir in minced beef and fry for a few minutes to brown, making sure the meat is broken down and not in clumps.
- 3 Stir a few times before adding onion, celery, carrot and garlic. Turn down the heat to 3 and fry for 5 minutes.
- 4 Stir in tomato puree, tomatoes, herbs, wine, stock and season to taste. Turn off unit.
- 5 Layer in lasagne sheets by poking under sauce.
- 6 Close the lid and move slider to left position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 15 minutes. Make sure the pressure release valve is in the SEAL position. Then press START/STOP to begin cooking (the unit will build pressure for approximately 8 minutes before cooking begins).
- 7 Carefully open lid when unit has finished releasing pressure.
- 8 Mix ricotta and egg together and spread over the top of lasagne. Sprinkle over with cheeses. Close lid and move slider to AIR FRY/ COOKER position. Select AIR FRY and set temperature to 200°C time to 5 minutes. Select START/STOP to begin.
- 9 When cooking is complete, remove pot from unit and serve hot with fresh vegetables.

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 40 MINUTEN | **SCHNELLKOCHEN:** 15 MINUTEN | **DRUCKAUFBAU:** 8 MINUTEN | **AIR FRY:** 5 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

2 Esslöffel Olivenöl
500 g Rinderhack
1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
2 Stengel Sellerie, gewürfelt (optional)
1 Karotte, in 1 cm große Würfel geschnitten
2 Knoblauchzehen, gehackt
4 Esslöffel Tomatenmark
2 Dosen Tomaten stückig (je 400 g)
1 Teelöffel getrocknete gemischte Kräuter oder italienische Kräuter
1 Lorbeerblatt
250 ml Rotwein
350 ml Rinderbrühe
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer je nach Geschmack
250 g frische Lasagneblätter
250 g Ricotta-Käse
1 Ei
100 g geriebener Mozzarella
50 g geriebener Parmesankäse

ANLEITUNG

- 1 Den Schieber pauf die Position AIR FRY/ COOKER stellen. SEAR/SAUTÉ auswählen und auf 5 einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen. Öl in den Topf geben und 4 Minuten lang erhitzen.
- 2 Das Rinderhackfleisch dazugeben und einige Minuten anbraten, bis es braun wird, darauf achten, dass das Fleisch krümelig (also nicht klumpig) ist.
- 3 Einige Male umrühren, dann Zwiebel, Sellerie, Karotte und Knoblauch hinzufügen. Temperatur auf 3 stellen und 5 Minuten braten.
- 4 Tomatenmark, Tomaten, Kräuter, Wein und Brühe einrühren und abschmecken. Schalten Sie die Einheit aus.
- 5 Die Lasagneblätter mit der Sauce dazwischen schichten.
- 6 Den Deckel schließen und den Schieberegler auf die linke Position stellen. PRESSURE auswählen und HIGH einstellen. Die Zeit auf 15 Minuten einstellen. Überprüfen Sie, dass das Druckablassventil auf Position SEAL steht. Dann START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten (das Gerät baut ca. 8 Minuten lang Druck auf, bevor der Garvorgang beginnt).
- 7 Wenn das Gerät den Druck abgebaut hat, den Deckel ganz vorsichtig öffnen.
- 8 Ricotta und Ei verrühren und auf der Lasagne verteilen. Mit Käse bestreuen. Deckel schließen und den Schieber pauf die Position AIR FRY/COOKER stellen. AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 5 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen.
- 9 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Topf aus dem Gerät nehmen und die Lasagne heiß mit frischem Gemüse servieren.

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON:** 40 MINUTES
CUISSON SOUS PRESSION : 15 MINUTES | **MONTÉE EN PRESSION :** 8 MINUTES
AIR FRY : 5 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
500 g de bœuf haché
1 oignon moyen, coupé en dés
2 branches de céleri, coupées en dés (facultatif)
1 carotte, coupée en dés d'1 cm
2 gousses d'ail hachées
4 cuillères à soupe de coulis de tomates
2 boîtes de tomates concassées (400 g chacune)
1 cuillère à café de mélange d'herbes séchées ou italiennes
1 feuille de laurier
250 ml de vin rouge
350 ml de bouillon de bœuf
Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût
250 g de pâtes à lasagnes fraîches
250 g de ricotta
1 œuf
100 g de mozzarella râpée
50 g de parmesan râpé

PRÉPARATION

- 1 Mettre le Slider sur la position AIR FRY/COOKER. Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur 5. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Ajouter l'huile dans la cuve et préchauffer pendant 4 minutes.
- 2 Incorporer le bœuf haché et faire rissoler pendant quelques minutes jusqu'à coloration. S'assurer de bien émietter la viande pour qu'elle ne présente pas de gros morceaux.
- 3 Remuer pendant quelques minutes avant d'ajouter l'oignon, le céleri, la carotte et l'ail. Réduire le réglage sur 3 et faire rissoler pendant 5 minutes.
- 4 Incorporer le coulis de tomate, les tomates, les herbes, le vin, le bouillon et assaisonner selon les goûts. Éteindre l'appareil.
- 5 Alternier les couches de pâtes à lasagnes et de sauce.
- 6 Fermer le couvercle et déplacer le Slider vers la gauche. Appuyer sur PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée de cuisson sur 15 minutes. S'assurer que la soupape de décompression se trouve bien sur la position SEAL. Puis, appuyer sur START/ STOP pour commencer la cuisson (l'appareil monte en pression pendant environ 8 minutes avant de démarrer la cuisson).
- 7 Ouvrir le couvercle avec précaution lorsque l'appareil a fini de relâcher la pression.
- 8 Mélanger la ricotta avec l'œuf et étaler le tout sur les lasagnes. Saupoudrer de fromage. Fermer le couvercle et mettre le Slider sur la position AIR FRY/COOKER. Appuyer sur AIR FRY, régler la température sur 200 °C et la durée sur 5 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 9 À la fin de la cuisson, enlever la cuve de l'appareil et servir chaud avec des légumes frais.

LEMON HERB ROASTED CHICKEN WITH GARLIC & FENNEL POTATOES

GEBRATENES ZITRONEN-KRÄUTER-HÄHNCHEN MIT KNOBLAUCH-FENCHEL-KARTOFFELN

POULET RÔTI AUX HERBES ET AU CITRON AVEC POMMES DE TERRE, AIL ET FENOUIL



PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 60 MINUTES | **STEAM BUILD:** 11-12 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 unwaxed lemon
3 sprigs fresh thyme, divided
3 sprigs rosemary, divided
1.6kg chicken
25g butter, soften
2 garlic cloves, minced
600g new potatoes
1 fennel bulb
2 garlic cloves, sliced
200ml chicken or vegetable stock
Salt and freshly ground black pepper to taste

DIRECTIONS

- 1 Grate zest and juice lemon. Place lemon skin with a sprig of rosemary and thyme into chicken cavity. Tie legs of chicken together with cooking twine.
- 2 Remove leaves from herb sprigs and mix half with butter and garlic. Spread butter over chicken skin.
- 3 Cut potatoes lengthwise into quarters to make wedges. Slice fennel. Put into cooking pot with potatoes, remaining half of herbs and garlic. Pour over stock. Season to taste.
- 4 Place rack in lower position over vegetables and place chicken on top of vegetables. Sprinkle over lemon zest, 2 tablespoons lemon juice and season to taste.
- 5 Close the lid and move slider to the COMBI-STEAM position. Select STEAM AIR FRY, set temperature to 180°C and time to 40 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the display will show PRE for approximately 11 minutes as it steams, then the timer will start counting down).
- 6 When cooking is complete, remove chicken from pot, cover with foil and allow to rest for 10-15 minutes. Remove rack.
- 7 Reduce stock in potatoes; move slider to the AIR FRY/COOKER position, select SEAR/SAUTÉ and set to Hi-5. Allow stock to reduce for 3-5 minutes, until thick.
- 8 Serve chicken with green vegetables and potatoes.

TIP

If you prefer your potatoes browner, just air fry afterwards for a few minutes to crisp.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 60 MINUTEN
DAMPFAUFBAU: 11-12 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

1 unbehandelte Zitrone
3 Zweige frischer Thymian, aufgeteilt
3 Zweige Rosmarin, aufgeteilt
1,6 kg Hähnchen
25 g Butter, weich
2 Knoblauchzehen, gehackt
600 g Frühkartoffeln
1 Fenchelknolle
2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
200 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer je nach Geschmack

ANLEITUNG

- 1 Schale abreiben und Zitrone auspressen. Zitronenschale mit einem Zweig Rosmarin und Thymian in das Hähnchen legen. Die Beine des Hähnchens mit Küchengarn zusammenbinden.
- 2 Die Blätter von den Zweigen entfernen und die Hälfte mit der Butter und dem Knoblauch mischen. Die Haut des Hähnchens mit Butter bestreichen.
- 3 Kartoffeln der Länge nach vierteln und in Stäbchen schneiden. Fenchel in Scheiben schneiden. Mit den Kartoffeln, der restlichen Hälfte der Kräuter und dem Knoblauch in den Kochtopf geben. Brühe darübergießen. Abschmecken.
- 4 Den Rost über das Gemüse in die untere Position einsetzen und das Hähnchen auf den Rost legen. Mit Zitronenschale und 2 Esslöffeln Zitronensaft beträufeln und abschmecken.
- 5 Den Deckel schließen und den Schieberegler auf die Position COMBI-STEAM stellen. Den Deckel schließen und den Schieberegler auf die Position COMBI-STEAM stellen. STEAM AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 40 Minuten einstellen. START/STOP drücken, um mit dem Garen zu (Das Display zeigt für ca. 11 Minuten PRE an, während das Gerät dampft. Danach zählt der Timer herunter).
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, Hähnchen aus dem Topf nehmen, mit Folie bedecken und 10-15 Minuten ruhen lassen. Rost entfernen.
- 7 Brühe von den Kartoffeln abgießen, den Schieber auf die Position AIR FRY/COOKER stellen, SEAR/SAUTÉ wählen und auf Hi-5 stellen. Die Brühe 3-5 Minuten lang einkochen lassen, bis sie dickflüssig ist.
- 8 Hähnchen mit grünem Gemüse und Kartoffeln servieren.

TIPP:

Wenn Sie die Kartoffeln lieber braun mögen, können Sie sie anschließend noch ein paar Minuten Heißluft-Frittieren.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 60 MINUTES
MONTÉE EN PRESSION ENVIRON : 11-12 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 citron non ciré
3 branches de thym frais, à ajouter séparément
3 branches de romarin, à ajouter séparément
1 poulet d'1,6 kg
25 g de beurre ramolli
2 gousses d'ail, émincées
600 g de pommes de terre nouvelles
1 bulbe de fenouil
2 gousses d'ail, émincées
200 ml de bouillon de poulet ou de légumes
Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût

PRÉPARATION

- 1 Râper les zestes du citron et presser son jus. Mettre la peau du citron, une branche de romarin et une branche de thym dans la cavité du poulet. Ficeler les cuisses à l'aide de ficelle alimentaire.
- 2 Enlever les feuilles des branches d'aromates et en mélanger la moitié avec le beurre et l'ail. Étaler le beurre sur la peau du poulet.
- 3 Couper des quartiers de pommes de terre dans le sens de la longueur pour faire des frites rustiques. Découper le fenouil en tranches. Le mettre dans la cuve de cuisson avec les pommes de terre, le restant d'herbes et l'ail. Verser le bouillon. Assaisonner selon les goûts.
- 4 Placez la grille en position basse au-dessus des légumes, puis disposez le poulet sur la grille. Saupoudrer de zestes de citron, verser 2 cuillères à soupe de jus de citron et assaisonner selon les goûts.
- 5 Fermer le couvercle et mettre le Slider sur la position COMBI-STEAM.. Appuyer sur STEAM AIR FRY, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 40 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson (le panneau de commande indique PRE le temps que la vapeur se forme, soit pendant environ 11 minutes, puis le minuteur se déclenche).
- 6 À la fin de la cuisson, retirer le poulet de la cuve, recouvrir d'aluminium et laisser reposer pendant 10 à 15 minutes. Enlever le support.
- 7 Réduire le bouillon dans les pommes de terre; mettre le Slider sur la position AIR FRY/COOKER, sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler sur Hi-5. Laisser réduire le bouillon pendant 3 à 5 minutes jusqu'à obtenir une texture épaisse et sirupeuse.
- 8 Servir le poulet avec les pommes de terre et des légumes verts.

ASTUCE

Si vous préférez des pommes de terre bien grillées, faites-les simplement frire à l'air chaud après leur cuisson pendant quelques minutes.

CHICKEN SATAY & VEGETABLE RICE

HÄHNCHEN-SATAY MIT GEMÜSEREIS

POULET SATAY ET RIZ AUX LÉGUMES



PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 16 MINUTES | **APPROX. STEAM BUILD:** 8-9 MINUTES | **ACCESSORY:** REVERSIBLE RACK | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

BOTTOM LAYER/ COOKING POT

250g Jasmine rice, rinsed in water and strained

75g carrots, cut into ½ cm sticks

50g red pepper, cut into ½ cm sticks

50g baby corn, halved lengthways

375ml water

Salt and pepper, to taste

2 spring onions, finely sliced

REVERSIBLE RACK, HIGH LEVEL

600-650g skinless, boneless chicken thighs, cut into 5x2cm pieces (you will need 16)

2 teaspoons oil

½ teaspoon curry powder

1 tablespoon ginger puree, divided

1 tablespoon garlic puree, divided

4 teaspoons light soy sauce, divided

Peanut sauce to serve

TIP

You will need 8 x 18cm bamboo skewers for this recipe. If possible, marinate chicken for at least 30 minutes..

DIRECTIONS

- 1 In a bowl, place the chicken pieces, oil, curry powder, half the ginger, garlic puree and soy sauce. Season lightly, mix well and thread two pieces of chicken onto each skewer.
- 2 Add to the pot, rice, remaining ginger and garlic puree, carrots, red pepper, baby corn and water. Season to taste.
- 3 Place the reversible rack in the pot over rice and vegetables, making sure rack is in the higher position. Carefully place the chicken skewers on the rack.
- 4 Close the lid and move slider to the COMBI-STEAM position. Select STEAM AIR FRY, set temperature to 200°C and time to 8 minutes. Press START/STOP to begin (the display will show PRE for approximately 8 minutes as it steams, then the timer will start counting down).
- 5 When cooking is complete, remove skewers and rack from pot. Stir the remaining soy sauce and spring onions into rice and vegetables.
- 6 Serve chicken satay with vegetable rice and peanut sauce.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 16 MINUTEN | **UNGEFÄHRE ZEIT FÜR DAMPFAUFBAU:** 8-9 MINUTEN | **ZUBEHÖR:** WENDEROST | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

UNTERE EBENE/ KOCHTOPF

250 g Jasminreis, mit Wasser abgespült und abgeseiht

75 g Karotten, in ½ cm lange Stifte geschnitten

50 g rote Paprika, in ½ cm lange Stifte geschnitten

50 g Babymais, längs halbiert

375 ml Wasser

Salz und Pfeffer nach Geschmack

2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

WENDEROST, OBERE POSITION

600-650 g Hähnchenschenkel ohne Haut, ohne Knochen, in 5 x 2 cm große Stücke geschnitten (Sie benötigen 16)

2 Teelöffel Öl

½ Teelöffel Currypulver

1 Esslöffel Ingwerpüree, aufgeteilt

1 Esslöffel Knoblauchpüree, aufgeteilt

4 Teelöffel helle Sojasauce, aufgeteilt

Erdnussauce zum Servieren

TIPP:

Für dieses Rezept benötigen Sie 8 x 18 cm Bambusspieße. Hähnchen nach Möglichkeit mindestens 30 Minuten lang marinieren.

ANLEITUNG

- 1 Hähnchenstücke, Öl, Currypulver, die Hälfte der Ingwer- und Knoblauchpürees und die Sojasauce in eine Schüssel geben. Leicht würzen, gut mischen und zwei Hähnchenstücke auf jeden Spieß stecken.
- 2 Reis, restliches Ingwer- und Knoblauch-Püree, Karotten, rote Paprika, Babymais und Wasser in den Topf geben. Nach Geschmack würzen.
- 3 Den Wenderost in den Topf über Reis und Gemüse setzen und darauf achten, dass sich der Rost in der oberen Position befindet. Die Hähnchenspieße vorsichtig auf den Rost legen.
- 4 Den Deckel schließen und den Schieberegler auf die Position COMBI-STEAM stellen. STEAM AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 8 Minuten einstellen. START/STOP drücken, um mit dem Garen zu beginnen (Das Display zeigt für ca. 8 Minuten PRE an, während das Gerät dampft. Danach zählt der Timer herunter).
- 5 Nach dem Garen die Spieße und den Rost aus dem Topf nehmen. Restliche Sojasauce und Frühlingszwiebeln unter Reis und Gemüse rühren.
- 6 Hähnchen-Satay mit Gemüsereis und Erdnussauce servieren.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 16 MINUTES
MONTÉE EN PRESSION ENVIRON : 8 À 9 MINUTES | **ACCESSOIRE :** GRILLE RÉVERSIBLE
QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

COUCHE INFÉRIEURE/ CUVE DE CUISSON

250 g de riz au jasmin, rincé à l'eau et égoutté

75 g de carottes, coupées en bâtonnets de ½ cm

50 g de poivrons, coupés en bâtonnets de ½ cm

50 g de maïs miniature, coupé en deux dans la longueur

375 ml d'eau

Sel et poivre, selon les goûts

2 oignons nouveaux, finement émincés

GRILLE RÉVERSIBLE, POSITION HAUTE

600 à 650 g de cuisses de poulet désossées, sans peau, coupées en morceaux de 5 x 2 cm (vous en aurez besoin de 16)

2 cuillères à café d'huile

½ cuillère à café de curry en poudre

1 cuillère à soupe de purée de gingembre, à ajouter séparément

1 cuillère à soupe de purée d'ail, à ajouter séparément

4 cuillères à café de sauce de soja légère, à ajouter séparément

Sauce à la cacahuète pour servir

ASTUCE

8 brochettes en bambou de 18 cm sont nécessaires pour cette recette. Si possible, laissez le poulet mariner pendant au moins 30 minutes.

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, mettre les morceaux de poulet, l'huile, le curry en poudre, la moitié de la purée de gingembre et d'ail et la sauce de soja. Assaisonner légèrement, bien mélanger et enfiler deux morceaux de poulet sur chaque brochette.
- 2 Ajouter dans la cuve, le riz, le reste de purée de gingembre et d'ail, les carottes, le poivron rouge, le maïs miniature et l'eau. Assaisonner selon les goûts.
- 3 Placer la grille réversible dans la cuve au-dessus du riz et des légumes, en veillant à ce qu'elle soit en position haute. Placer délicatement les brochettes de poulet sur la grille.
- 4 Fermer le couvercle et mettre le Slider sur la position COMBI-STEAM. Appuyer sur STEAM AIR FRY, régler la température sur 200 °C et la durée sur 8 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la (le panneau de commande indique PRE le temps que la vapeur se forme, soit pendant environ 8 minutes, puis le minuteur se déclenche).
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, retirer les brochettes et la grille de la cuve. Mélanger la sauce de soja restante et les oignons nouveaux avec le riz et les légumes.
- 6 Servir le poulet satay avec le riz aux légumes et la sauce à la cacahuète.

TANDOORI CHICKEN WITH TIKKA MASALA VEGETABLE CURRY

TANDOORI-HÄHNCHEN MIT TIKKA-MASALA-GEMÜSE-CURRY

POULET TANDOORI AVEC CURRY DE LÉGUMES TIKKA MASALA



PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30 MINUTES PLUS 30 MINUTES MARINATING
STEAM BUILD: 8 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

BOTTOM LAYER/ COOKING POT

- 1 teaspoon garlic puree
- 1 teaspoon ginger puree
- 100g tikka masala paste
- 250ml tomato passata
- 60ml double cream
- 100ml water
- 400g can chickpeas, drained
- 300g cauliflower florets
- 2 medium carrots, peeled and cut into 3/4cm diagonal slices

REVERSIBLE RACK, HIGH LEVEL

- 4 200-225g bone in, skin-on chicken thighs, each slitted 3 times across top
- 2 tablespoons oil, divided
- 3 tablespoons tandoori paste
- 4 tablespoons plain full-fat yogurt, divided
- Salt and pepper, to taste
- 2 tablespoons chopped coriander (leaves and stalks), plus extra leaves, to serve
- Basmati rice or nan bread to serve

DIRECTIONS

- 1** In a bowl, place chicken thighs, 1 tablespoon oil, tandoori paste, 2 tablespoons yogurt and seasoning. Mix well and leave to marinate for 30 minutes.
- 2** Move slider to AIR FRY/ COOKER position. Select SEAR/SAUTÉ, set to Hi 5. Select START/STOP to begin. Add remaining oil to pot and preheat for 3-4 minutes.
- 3** Add remaining garlic and ginger puree to pot. Sauté for 1-2 minutes, stirring frequently. Stir in tikka masala paste and sauté for 30 seconds. Select START/STOP to turn off SEAR/SAUTÉ.
- 4** Add tomato passata, cream, water, chickpeas, cauliflower and carrots to pot. Season to taste.
- 5** Place the reversible rack in the pot over vegetables, making sure rack is in the higher position. Carefully place chicken thighs, skin side up, on the rack.
- 6** Close the lid and move slider to the COMBI-STEAM position. Select STEAM AIR FRY, set temperature to 200°C and time to 15 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the display will show PRE for approximately 8 minutes as it steams, then the timer will start counting down). Check whether chicken is done after 13 minutes.
- 7** When cooking is complete, remove chicken and rack from pot and stir in remaining yogurt and chopped coriander into vegetable curry.
- 8** Serve chicken with vegetable curry, garnished with extra coriander and basmati rice or naan bread.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 30 MINUTEN, PLUS 30 MINUTEN MARINIERZEIT
DAMPFAUFBAU: 8 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

UNTERE EBENE/ KOCHTOPF

- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Ingwerpüree
- 100 g Tikka-Masala-Paste
- 250 ml passierte Tomaten
- 60 ml Schlagsahne
- 100 ml Wasser
- 400-g-Dose Kichererbsen, abgesehen
- 300 g Blumenkohlrischen
- 2 mittelgroße Karotten, geschält und in 3/4 cm dicke schräge Scheiben geschnitten

WENDEROST, OBERE POSITION

- 4 200-225 g Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut, jeweils 3-mal auf der Oberseite eingeschnitten
- 2 Esslöffel Öl, aufgeteilt
- 3 Esslöffel Tandoori-Paste
- 4 Esslöffel Naturjoghurt, aufgeteilt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel gehackter Koriander (Blätter und Stängel) sowie etwas mehr Blätter zum Servieren
- Basmatireis oder Naanbrot zum Servieren

ANLEITUNG

- 1** Hähnchenschenkel, 1 Esslöffel Öl, Tandooripaste, 2 Esslöffel Joghurt und Gewürze in eine Schüssel geben. Gut mischen und 30 Minuten marinieren lassen.
- 2** Den Schieber pauf die Position AIR FRY/ COOKER stellen. SEAR/SAUTÉ auswählen und HI 5 einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen. Restliches Öl in den Topf geben und 3-4 Minuten lang vorheizen.
- 3** Restliches Knoblauch- und Ingwerpüree in den Topf geben. 1-2 Minuten anbraten, dabei häufig umrühren. Tikka-Masala-Paste einrühren und 30 Sekunden anbraten. START/STOP auswählen, um SEAR/SAUTÉ zu deaktivieren.
- 4** Passierte Tomaten, Sahne, Wasser, Kichererbsen, Blumenkohl und Karotten in den Topf geben. Nach Geschmack würzen.
- 5** Den Wenderost in den Topf über das Gemüse setzen und darauf achten, dass sich der Rost in der oberen Position befindet. Hähnchenschenkel vorsichtig mit der Hautseite nach oben auf den Rost legen.
- 6** Den Deckel schließen und den Schieberegler auf die Position COMBI-STEAM stellen. STEAM AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. START/STOP drücken, um mit dem Garen zu beginnen (Das Display zeigt für ca. 8 Minuten PRE an, während das Gerät dampft. Danach zählt der Timer herunter). Nach 13 Minuten überprüfen, ob das Hähnchen gar ist.
- 7** Nach dem Garvorgang Hähnchen und Rost aus dem Topf nehmen und den restlichen Joghurt sowie den gehackten Koriander in das Gemüsecurry einrühren.
- 8** Hähnchen mit Gemüsecurry mit etwas Koriander garnieren und dann mit Basmatireis oder Naanbrot servieren.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 30 MINUTES PLUS 30 MINUTES DE MARINADE | **MONTÉE EN PRESSION ENVIRON :** 8 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

COUCHE INFÉRIEURE/ CUVE DE CUISSON

- 1 cuillère à café de purée d'ail
- 1 cuillère à café de purée de gingembre
- 100 g de pâte de tikka masala
- 250 ml de coulis de tomates
- 60 ml de crème entière épaisse
- 100 ml d'eau
- 400 g de pois chiches, égouttés
- 300 g de fleurons de chou-fleur
- 2 carottes moyennes, pelées et coupées en tranches diagonales de 3 ou 4 cm

GRILLE RÉVERSIBLE, POSITION HAUTE

- 4 cuisses de poulet de 200 à 225 g avec os et peau, chacune fendue 3 fois sur la partie haute
- 2 cuillères à soupe d'huile, à ajouter séparément
- 3 cuillères à soupe de pâte tandoori
- 4 cuillères à soupe de yaourt nature au lait entier, à ajouter séparément
- Sel et poivre, selon les goûts
- 2 cuillères à soupe de coriandre hachée (feuilles et tiges), plus quelques feuilles pour servir
- Riz basmati ou pain nan pour servir

PRÉPARATION

- 1** Dans un bol, placer les cuisses de poulet, 1 cuillère à soupe d'huile, la pâte tandoori, 2 cuillères à soupe de yaourt et l'assaisonnement. Bien mélanger et laisser mariner pendant 30 minutes.
- 2** Déplacer le curseur vers la droite. Appuyer sur SEAR/SAUTÉ et régler sur Hi 5. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Ajouter l'huile restante dans la cuve et préchauffer pendant 3 à 4 minutes.
- 3** Ajouter dans la cuve la purée d'ail et de gingembre restante. Faire sauter pendant 1 à 2 minutes en remuant fréquemment. Verser la pâte de tikka masala et faire sauter pendant 30 secondes. Appuyer sur START/STOP pour arrêter la cuisson SEAR/SAUTÉ.
- 4** Ajouter le coulis de tomates, la crème, l'eau, les pois chiches, le chou-fleur et les carottes dans la cuve. Assaisonner selon les goûts.
- 5** Placer la grille réversible dans la cuve au-dessus des légumes, en veillant à ce qu'elle soit en position haute. Placer délicatement les cuisses de poulet sur la grille, côté peau vers le haut.
- 6** Fermer le couvercle et mettre le Slider sur la position COMBI-STEAM.. Appuyer sur STEAM AIR FRY, régler la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson (le panneau de commande indique PRE le temps que la vapeur se forme, soit pendant environ 8 minutes, puis le minuteur se déclenche). Au bout de 13 minutes, vérifier si le poulet est cuit.
- 7** Lorsque la cuisson est terminée, retirer le poulet et la grille de la cuve et ajouter le yaourt restant et la coriandre hachée dans le curry de légumes.
- 8** Servir le poulet avec le curry de légumes, parsemer de feuilles de coriandre et accompagner de riz basmati ou de pain nan.

LAMB TAGINE WITH COUSCOUS

LAMM-TAJINE MIT COUSCOUS

TAJINE D'AGNEAU AU COUSCOUS



PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 81 MINUTES | **SEAR/SAUTÉ:** 10-15 MINUTES
PRESSURE BUILD: 10 MINUTES | **PRESSURE COOK TIME:** 35 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons olive oil
1 large onion, peeled and finely sliced
600-800g boneless shoulder of lamb, cut into 2.5cm cubes
2 garlic cloves, crushed
1 teaspoon ground coriander
1 teaspoon ground ginger
1 teaspoon ground cumin
1 cinnamon stick
350ml lamb stock
400g can chopped tomatoes
1 bunch fresh coriander, chopped and divided
200g dates, stone-in
100g dried apricots
2 tablespoons split almonds
Salt and freshly ground black pepper
300g couscous
400ml hot vegetable stock or boiling water
15g chopped coriander

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set temperature to 4. Select START/STOP, add oil and preheat for 2 minutes.
- 2 Place the chopped onion into the cooking pot and fry for 5 minutes until the onion is soft and translucent. Add garlic and fry for 1 minute. Remove onions and garlic from pot before adding half the diced lamb. Set temperature to Hi-5 and cook for 5-7 minutes, until browned on all sides, remove and repeat with remaining lamb. Add onions and lamb back to pot and stir in spices and season to taste.
- 3 Deglaze the pot with some stock, scraping up any lamb residue. Set temperature to 3. Stir in tomatoes and remaining stock.
- 4 Select START/STOP to turn off SEAR/SAUTÉ. Close the lid and move slider to the left position, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HI. Set time to 35 minutes. Then press START/STOP to begin cooking (the unit will build pressure for approximately 10 minutes before cooking begins).
- 5 When cooking is complete, move slider to the right. Carefully open lid and stir in half the chopped coriander, dates and apricots. Close the lid and move slider to the left position, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HI. Set time to 4 minutes and select START/STOP to begin. Then press START/STOP to begin cooking (the unit will build pressure for approximately 5 minutes before cooking begins).
- 6 Make couscous by placing in a bowl and adding hot stock or water. Stir and cover bowl with a clean tea towel and leave for 5 minutes. Fork through to fluff up couscous and stir in chopped coriander and season to taste.
- 7 When cooking is complete, move slider to the right. Carefully open lid, remove the pot and serve tagine hot with couscous, sprinkled with almonds.

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 81 MINUTEN | **SEAR/SAUTÉ:** 10-15 MINUTEN
DRUCKAUFBAU: 10 MINUTEN | **SCHNELLKOCHZEIT:** 35 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

2 Esslöffel Olivenöl
1 große Zwiebel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
600-800 g Schulter vom Lamm ohne Knochen, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerstoßen, 1 Teelöffel gemahlener Koriander
1 Teelöffel gemahlener Ingwer
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Stange Zimt
350 ml Lammfond
Dose Tomaten stückig (400 g)
1 Bund frischer Koriander, gehackt und aufgeteilt
200 g Datteln, entkernt
100 g getrocknete Aprikosen
2 Esslöffel Mandelsplitter
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
300 g Couscous
400 ml heiße Gemüsebrühe oder kochendes Wasser
15 g Koriander, gehackt

ANLEITUNG

- 1 SEAR/SAUTÉ auswählen und Temperatur auf 4 stellen. START/ STOP auswählen, Öl dazugeben und 2 Minuten lang vorheizen.
- 2 Die gehackte Zwiebel in den Kochtopf geben und 5 Minuten dünsten, bis die Zwiebel weich und glasig ist. Knoblauch hinzufügen und 1 Minute lang braten. Zwiebeln und Knoblauch aus dem Topf nehmen, dann die Hälfte des gewürfelten Lammfleischs hinzugeben. Temperatur auf Hi-5 einstellen und 5-7 Minuten garen, bis es von allen Seiten schön braun ist, das Fleisch herausnehmen und mit dem restlichen Lammfleisch wiederholen. Zwiebeln und Lammfleisch wieder in den Topf geben, Gewürze einrühren und abschmecken.
- 3 Den Topf mit etwas Brühe ablöschen und sämtliche Reste des Lammfleischs herauskratzen. Temperatur auf 3 einstellen. Tomaten und restlichen Fond einrühren.
- 4 START/STOP auswählen, um SEAR/SAUTÉ zu deaktivieren. Deckel schließen, Schieberegler nach links schieben, darauf achten, dass das Druckventil sich in der Position SEAL befindet. PRESSURE auswählen und HI einstellen. Die Zeit auf 35 Minuten einstellen. Dann START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten (das Gerät baut ca. 10 Minuten lang Druck auf, bevor der Garvorgang beginnt).
- 5 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, Schieberegler nach rechts schieben. Vorsichtig den Deckel öffnen und die Hälfte des gehackten Korianders, der Datteln und der Aprikosen unterrühren. Deckel schließen, Schieberegler nach links schieben, darauf achten, dass das Druckventil sich in der Position SEAL befindet. PRESSURE auswählen und HI einstellen. Zeit auf 4 Minuten einstellen und START/STOP auswählen, um zu beginnen. Dann START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten (das Gerät baut ca. 5 Minuten lang Druck auf, bevor der Garvorgang beginnt).
- 6 Den Couscous in eine Schüssel geben und mit heißem Fond oder Wasser aufgießen. Umrühren und die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 5 Minuten ruhen lassen. Mit einer Gabel den Couscous auflockern und den gehackten Koriander unterheben und abschmecken.
- 7 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, Schieberegler nach rechts schieben. Vorsichtig den Deckel öffnen, den Topf entnehmen und die Tajine heiß mit Couscous und Mandeln bestreut servieren.

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 81 MINUTES | **SEAR/SAUTÉ :** 10-15 MINUTES | **MONTÉE EN PRESSION :** 10 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION :** 35 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile
1 gros oignon, pelé et finement émincé
600-800 g d'épaule d'agneau cru, sans os, coupés en cubes de 2,5 cm
2 gousses d'ail, écrasées
1 cuillère à café de coriandre moulue
1 cuillère à café de gingembre moulu
1 cuillère à café de cumin moulu
1 bâton de cannelle
350 ml de bouillon d'agneau
400 g de tomates concassées en boîte
1 botte de coriandre fraîche hachée, à ajouter séparément
200 g de dates avec les noyaux
100 g d'abricots secs
2 cuillères à soupe d'amandes effilées
Sel et poivre noir fraîchement moulu
300 g de semoule
400 ml de bouillon de légumes chaud ou d'eau bouillante
15 g de coriandre hachée

PRÉPARATION

- 1 Sélectionner SEAR/SAUTÉ et régler la température sur 4. Appuyer sur START/STOP, ajouter l'huile et préchauffer pendant 2 minutes.
- 2 Faire rissoler l'oignon émincé dans la cuve de cuisson pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide. Ajouter l'ail et laisser rissoler pendant 1 minute. Enlever l'oignon et l'ail de la cuve avant d'y mettre la moitié de l'agneau coupé en dés. Régler la température sur Hi-5 et cuire pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit caramélisé sur chaque côté, enlever et répéter l'opération avec le reste de l'agneau. Remettre l'oignon et l'agneau dans la cuve et incorporer les épices et assaisonnements, selon les goûts.
- 3 Déglacer la cuve avec un peu de bouillon, en raclant les résidus d'agneau. Régler la température sur 3. Incorporer les tomates et le reste de bouillon.
- 4 Sélectionner START/STOP pour arrêter la cuisson SEAR/SAUTÉ. Fermer le couvercle et déplacer le Slider vers la gauche. Vérifier que la soupape de décompression se trouve bien sur la position SEAL. Appuyer sur PRESSURE et régler sur HI. Régler la durée sur 35 minutes et appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Puis, appuyer sur START/STOP pour commencer la cuisson (l'appareil monte en pression pendant environ 10 minutes avant de démarrer la cuisson).
- 5 À la fin de la cuisson, mettre le Slider sur la position AIR FRY/COOKER. Ouvrir le couvercle avec précaution et incorporer la moitié de la coriandre hachée, les dates et les abricots. Fermer le couvercle et déplacer le Slider vers la gauche. Vérifier que la soupape de décompression se trouve bien sur la position SEAL. Appuyer sur PRESSURE et régler sur HI. Régler la durée sur 4 minutes et appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Puis, appuyer sur START/STOP pour commencer la cuisson (l'appareil monte en pression pendant environ 5 minutes avant de démarrer la cuisson).
- 6 Préparer le couscous en mettant la semoule dans un saladier et en versant l'eau ou le bouillon chaud. Mélanger et recouvrir le saladier avec un torchon propre. Laisser reposer 5 minutes. Séparer les grains de semoule avec une fourchette et incorporer la coriandre hachée. Assaisonner selon les goûts.
- 7 À la fin de la cuisson, mettre le Slider sur la position AIR FRY/COOKER. Ouvrir le couvercle avec précaution, enlever la cuve et servir le tajine chaud avec la semoule, le tout saupoudré d'amandes.

ROAST PORK LOIN & VEGETABLES

GEBRATENE SCHWEINELENDE UND GEMÜSE

LONGE DE PORC ET LÉGUMES RÔTIS



PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 53 MINUTES
APPROX. STEAM BUILD: 8 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1.2 kg boneless pork loin roast, rind scored
Salt and pepper, to taste
3 tablespoons oil, divided
3-4 fresh bay leaves
800g roasting potatoes, cut in half or quarters if large
250g parsnips each cut into 3 large chunks
250g carrots each cut into 3 large chunks
8 unpeeled garlic cloves
Few sprigs rosemary
175ml water

TIP

For crispier crackling, leave pork uncovered in fridge overnight and take out up to one hour before cooking.

DIRECTIONS

- 1 Season pork well with salt and pepper. Brush pork with 1 tablespoon oil. With the point of a knife, make a few incisions in rind and insert folded over bay leaves into incisions.
- 2 Place potatoes, parsnips, carrots, garlic cloves and rosemary in pot. Stir in remaining oil and season to taste. Remove the potatoes and set aside then pour water over vegetables in pot.
- 3 Place the reversible rack in the pot over vegetables, making sure rack is in the lower position. Carefully place pork loin on rack and surround with potatoes.
- 4 Close the lid and move slider to the COMBI-STEAM position. Select STEAM AIR FRY, set temperature to 180°C and time to 45 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the display will show PRE for approximately 8 minutes as it steams, then the timer will start counting down).
- 5 After 25 minutes, turn potatoes over and continue cooking. Check whether pork is done after 40 minutes, it should read 70°C on an instant read thermometer.
- 6 When pork is cooked, remove from pot and rest, lightly covered with foil for 10 minutes.
- 7 Serve roast pork loin sliced with roast vegetables and any sauce left in pot.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 53 MINUTEN | **UNGEFÄHRE ZEIT FÜR DAMPFAUFBAU:** 8 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

1,2 kg Schweinelendenbraten ohne Knochen, Schwarte eingeritzt
Salz und Pfeffer nach Geschmack
3 Esslöffel Öl, aufgeteilt
3-4 frische Lorbeerblätter
800 g mehliges Kartoffeln, halbiert (große Kartoffeln vierteln)
250 g Pastinaken jeweils in 3 große Stücke geschnitten
250 g Karotten jeweils in 3 große Stücke geschnitten
8 ungeschälte Knoblauchzehen
Einige Zweige Rosmarin
175 ml Wasser

TIPP:

Für knusprigere Kruste lassen Sie das Schweinefleisch über Nacht nicht abgedeckt im Kühlschrank und nehmen Sie es bis zu einer Stunde vor dem Garen heraus.

ANLEITUNG

- 1 Schweinefleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Schweinefleisch mit 1 Esslöffel Öl bestreichen. Die Schwarte mit einer Messerspitze etwas einschneiden und umgedrehte Lorbeerblätter in die Einschnitte stecken.
- 2 Kartoffeln, Pastinaken, Karotten, Knoblauchzehen und Rosmarin in den Topf geben. Restliches Öl einrühren und würzen. Die Kartoffeln herausnehmen und beiseite stellen, dann das Gemüse im Topf mit Wasser aufgießen.
- 3 Den Wenderost in den Topf über dem Gemüse einsetzen und dabei darauf achten, dass sich der Rost in der unteren Position befindet. Die Schweinelende vorsichtig auf den Rost legen und mit den Kartoffeln belegen.
- 4 Den Deckel schließen und den Schieberegler auf die Position COMBI-STEAM stellen. STEAM AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 45 Minuten einstellen. START/STOP drücken, um mit dem Garen zu beginnen (Das Display zeigt für ca. 8 Minuten PRE an, während das Gerät dampft. Danach zählt der Timer herunter).
- 5 Nach 25 Minuten die Kartoffeln wenden und weitergaren. Nach 40 Minuten prüfen, ob das Schweinefleisch gar ist, es sollte 70 °C auf einem sofort ablesbaren Thermometer anzeigen.
- 6 Das Schweinefleisch nach dem Garen aus dem Topf nehmen und 10 Minuten lang leicht mit Folie bedeckt ruhen lassen.
- 7 Die gebratene Schweinelende in Scheiben geschnitten mit gebratenem Gemüse und der Sauce aus dem Topf servieren.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 53 MINUTES
MONTÉE EN PRESSION ENVIRON : 8 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1,2 kg de rôti de porc sans os, couenne piquée
Sel et poivre, selon les goûts
3 cuillères à soupe d'huile, divisées
3 à 4 feuilles de laurier frais
800 g de pommes de terre à rôtir, coupées en deux ou en quartiers si elles sont trop grandes
250 g de panais coupés en gros morceaux de 3 cm
250 g de carottes, chacune coupée en 3 gros morceaux
8 gousses d'ail avec la peau
Quelques branches de romarin
175 ml d'eau

ASTUCE

Pour encore plus de croustillant, laissez le porc découvert pendant la nuit, au réfrigérateur, et sortez environ une heure avant la cuisson.

PRÉPARATION

- 1 Assaisonner le porc avec du sel et du poivre. Badigeonner le porc avec 1 cuillère à soupe d'huile. Avec la pointe d'un couteau, inciser la couenne à plusieurs endroits et insérer les feuilles de laurier pliées dans les incisions.
- 2 Placer les pommes de terre, les panais, les carottes, les gousses d'ail et le romarin dans la cuve. Verser l'huile restante et assaisonner selon le goût. Retirer les pommes de terre et les réserver, puis verser l'eau sur les légumes dans la cuve.
- 3 Placer la grille réversible dans la cuve au-dessus des légumes, en veillant à ce qu'elle soit en position basse. Placer délicatement la longe de porc sur la grille et entourer des pommes de terre.
- 4 Fermer le couvercle et mettre le Slider sur la position COMBI-STEAM. Appuyer sur STEAM AIR FRY, régler la température sur 180 °C et le temps de cuisson sur 45 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson (le panneau de commande indique PRE le temps que la vapeur se forme, soit pendant environ 8 minutes, puis le minuteur se déclenche).
- 5 Après 25 minutes, retourner les pommes de terre et poursuivre la cuisson. Vérifier la cuisson du porc après 40 minutes, le thermomètre à lecture instantanée doit afficher 70 °C.
- 6 Lorsque le porc est cuit, le retirer de la cuve et le laisser reposer légèrement couvert d'une feuille d'aluminium pendant 10 minutes.
- 7 Servir les tranches de longe de porc rôtie avec les légumes rôtis et la sauce restant au fond de la cuve.

CRISPY TOPPED SALMON, NEW POTATOES & BROCCOLI

KNUSPRIGER LACHS MIT NEUEN KARTOFFELN UND BROKKOLI

SAUMON EN CROÛTE, POMMES DE TERRE NOUVELLES ET BROCOLI



PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 17 MINUTES PLUS 10 MINUTES MARINATING
STEAM BUILD: 9 MINUTES | **STEAM AIR FRY:** 8 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

BOTTOM LAYER/ COOKING POT

500g baby new potatoes, cut into half or quarters if large

300g large broccoli florets

4 spring onions, cut in half

175ml water

½ teaspoon salt

REVERSIBLE RACK, HIGH LEVEL

1 lime, zest and juice

1 tablespoon sesame seed oil

1 tablespoon soy sauce

2cm cube of ginger, grated

Pinch of chilli flakes

1 teaspoon caster sugar

4 salmon fillets (130g each)

20g dried breadcrumbs

Salt and ground black pepper to taste

DIRECTIONS

- 1 In a shallow dish, place lime zest, lime juice, oil, soy sauce, ginger, chilli and sugar. Stir well to combine. Add the salmon and turn to fully coat. Leave to marinate for 10 minutes. Remove salmon (reserve marinade) and sprinkle breadcrumbs over each fillet. Press breadcrumbs firmly into fish to coat. Season to taste.
- 2 Put potatoes, broccoli, spring onions, water and salt in the bottom of the pot. Stir together.
- 3 Place the reversible rack in the pot over potatoes, making sure rack is in the higher position. Carefully place the salmon on the rack.
- 4 Close the lid and move slider to the COMBI-STEAM position. Select STEAM AIR FRY, set temperature to 170°C, and set time to 8 minutes. Press START/STOP to begin, (the display will show PRE for approximately 9 minutes as it steams, then the timer will start counting down).
- 5 When cooking is complete, carefully remove the entire rack with the salmon.
- 6 Drain the new potatoes, then serve with salmon and vegetables.

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 17 MINUTEN, PLUS 10 MINUTEN
MARINIERZEIT | **DAMPFAUFBAU:** 8 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

UNTERE EBENE/ KOCHTOPF

500 g kleine Frühkartoffeln, halbiert oder geviertelt, wenn groß

300 g große Brokkoliröschen

4 Frühlingzwiebeln, halbiert

175 ml Wasser

½ Teelöffel Salz

WENDEROST, OBERE POSITION

1 Limette, Schale und Saft

1 Esslöffel Sesamöl

1 Esslöffel Sojasauce

Ein Würfel Ingwer (2 cm), gerieben

Eine Prise Chiliflocken

1 Teelöffel Streuzucker

4 Lachsfilets (je 130 g)

20 g Paniermehl

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer je nach Geschmack

ANLEITUNG

- 1 Limettenschale, Limettensaft, Öl, Sojasauce, Ingwer, Chili und Zucker in eine flache Schüssel geben. Gut verrühren. Den Lachs dazugeben und wenden, bis er vollständig bedeckt ist. Lachs in der Marinade 10 Minuten stehen lassen. Lachs entnehmen (Marinade aufbewahren) und jedes Filet mit Paniermehl bestreuen. Paniermehl fest auf den Fisch drücken, damit er ganz bedeckt ist. Nach Geschmack würzen.
- 2 Kartoffeln, Brokkoli, Frühlingzwiebeln, Wasser und Salz unten in den Topf geben. Zusammen umrühren.
- 3 Den Wenderost in den Topf über die Kartoffeln setzen. Der Topf muss sich in der oberen Position befinden. Vorsichtig den Lachs auf den Rost legen.
- 4 Deckel schließen und den Schieberegler auf die Position COMBI-STEAM stellen. STEAM AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 8 Minuten einstellen. START/STOP drücken, um mit dem Garen zu beginnen (Das Display zeigt für ca. 9 Minuten PRE an, während das Gerät dampft. Danach zählt der Timer herunter).
- 5 Nach dem Garen vorsichtig den Rost mitsamt dem Lachs entnehmen.
- 6 Frühkartoffeln abgießen und mit Lachs und Gemüse servieren.

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 17 MINUTES PLUS 10 MINUTES
DE MARINADE | **MONTÉE EN PRESSION :** 8 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

COUCHE INFÉRIEURE/ CUVE DE CUISSON

500 g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux ou en quartiers si elles sont trop grandes

300 g de gros fleurons de brocoli

4 oignons nouveaux, coupés en deux

175 ml d'eau

½ cuillère à café de sel

GRILLE RÉVERSIBLE, POSITION HAUTE

1 citron vert, zeste et jus

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

1 cuillère à soupe de sauce soja

1 cube de 2 cm de gingembre, râpé

1 pincée de flocons de piment

1 cuillère à café de sucre semoule

4 filets de saumon (130 g chacun)

20 g de chapelure

Sel et poivre noir moulu au goût

PRÉPARATION

- 1 Dans un plat creux, mettre les zestes de citron vert, le jus du citron vert, l'huile, la sauce soja, le gingembre, le piment et le sucre. Bien remuer pour mélanger. Ajouter le saumon et l'enrober complètement. Laisser mariner pendant 10 minutes. Retirer le saumon (réserver de côté la marinade) et saupoudrer chaque filet de chapelure. Presser vigoureusement la chapelure sur le poisson. Assaisonner selon les goûts.
- 2 Placer les pommes de terre, le brocoli, les oignons nouveaux, l'eau et le sel au fond de la cuve. Mélanger.
- 3 Placer la grille réversible dans la cuve au-dessus des pommes de terre, en s'assurant que la grille se trouve en position haute. Placer délicatement le saumon sur la grille.
- 4 Fermer le couvercle et mettre le Slider sur la position COMBI-STEAM. Sélectionner STEAM AIR FRY, régler la température sur 170 °C et la durée de cuisson sur 8 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer (le panneau de commande indique PRE le temps que la vapeur se forme, soit pendant environ 9 minutes, puis le minuteur se déclenche).
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, retirer délicatement l'ensemble de la grille avec le saumon.
- 6 Égoutter les pommes de terre nouvelles, puis servir avec le saumon et les légumes.

THAI GREEN COD & VEGETABLE CURRY

GRÜNES KABELJAU-GEMÜSE-THAI-CURRY

CABILLAUD ET LÉGUMES AU CURRY VERT THAÏ



PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 24 MINUTES | **APPROX. STEAM BUILD:** 10 MINUTES | **STEAM AIR FRY:** 8 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

BOTTOM LAYER/ COOKING POT

2 tablespoons oil, divided

4 tablespoons Thai green curry paste, divided

330g sweet potato, cut into 2.5cm pieces

1 yellow pepper, cut into 2.5cm pieces

125g trimmed thick green beans, cut in half

400ml can coconut milk

1½ teaspoons light brown sugar

2 teaspoons fish sauce

Salt and pepper to taste

Handful Thai basil leaves, plus extra for garnish

1 red chilli, seeded and finely sliced

Jasmine rice and lime wedges to serve

REVERSIBLE RACK, HIGH LEVEL

4 frozen skin-on cod fillets, 140g each

DIRECTIONS

- 1 Move slider to AIR FRY/ COOKER position. Select SEAR/SAUTÉ and set to Hi 5. Select START/STOP to begin. Add 1 tablespoon oil to pot and preheat for 3-4 minutes.
- 2 Add 3 tablespoons green curry paste to pot and sauté for 2 minutes, stirring. Select START/STOP to turn off SEAR/SAUTÉ.
- 3 Stir in sweet potatoes, peppers, green beans, coconut milk, brown sugar and fish sauce to pot. Season to taste.
- 4 In a small bowl, mix remaining oil and curry paste. Place the reversible rack in the pot over vegetables, making sure rack is in the higher position. Carefully place cod fillets, skin side down, on the rack and brush tops with the curry paste mixture. Season to taste.
- 5 Close the lid and move slider to the COMBI-STEAM position. Select STEAM AIR FRY, set temperature to 225°C and time to 8 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the display will show PRE for approximately 10 minutes as it steams, then the timer will start counting down).When cooking is complete, remove cod and rack from pot. Stir in Thai basil leaves and chilli into curry.
- 6 Serve cod with vegetable curry, garnished with extra Thai basil leaves, lime wedges and Jasmine rice.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 24 MINUTEN | **UNGEFÄHRE ZEIT FÜR DAMPFAUFBAU:** 10 MINUTEN | **STEAM AIR FRY:** 8 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

UNTERE EBENE/ KOCHTOPF

2 Esslöffel Öl, aufgeteilt

4 Esslöffel grüne Thai-Currypaste, aufgeteilt

330 g Süßkartoffeln, in 2,5 cm große Stücke geschnitten

1 gelbe Paprika, in 2,5 cm große Stücke geschnitten

125 g dicke grüne Bohnen, Enden abgeschnitten, halbiert

400 ml Kokosmilch (Dose)

1½ Teelöffel hellbrauner Zucker

2 Teelöffel Fischsauce

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Eine Handvoll Thai-Basilikumblätter, plus extra zum Garnieren

1 rote Chilischote, entkernt und fein geschnitten

Jasminreis und Limettenspalten zum Servieren

WENDEROST, OBERE POSITION

4 gefrorene Kabeljaufilets mit Haut, je 140 g

ANLEITUNG

- 1 Den Schieber pauf die Position AIR FRY/ COOKER stellen. SEAR/SAUTÉ auswählen und HI 5 einstellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen. 1 Esslöffel Öl in den Topf geben und 3-4 Minuten lang vorheizen.
- 2 3 Esslöffel grüne Currypaste in den Topf geben und 2 Minuten unter Rühren anbraten. START/STOP auswählen, um SEAR/SAUTÉ zu deaktivieren.
- 3 Süßkartoffeln, Paprika, grüne Bohnen, Kokosmilch, braunen Zucker und Fischsauce in den Topf rühren. Nach Geschmack würzen.
- 4 In einer kleinen Schüssel restliches Öl und Currypaste mischen. Den Wenderost in den Topf über das Gemüse setzen und darauf achten, dass sich der Rost in der oberen Position befindet. Kabeljaufilet vorsichtig mit der Hautseite nach unten auf den Rost legen und mit der Currypasten-Mischung bestreichen. Nach Geschmack würzen.
- 5 Den Deckel schließen und den Schieberegler auf die Position COMBI-STEAM stellen. STEAM AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 225 °C und die Zeit auf 8 Minuten einstellen. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Garen zu beginnen (Das Display zeigt für ca. 10 Minuten PRE an, während das Gerät dampft. Danach zählt der Timer herunter). Nach dem Garen den Rost mit Fisch aus dem Topf nehmen. Thai-Basilikumblätter und Chili unter das Curry rühren.
- 6 Kabeljau mit Gemüsecurry servieren, garniert mit extra Thai-Basilikumblättern, Limettenspalten und Jasminreis.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 24 MINUTES
MONTÉE EN PRESSION ENVIRON : 10 MINUTES | **CUISSON STEAM AIR FRY :** 8 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

COUCHE INFÉRIEURE/ CUVE DE CUISSON

2 cuillères à soupe d'huile, à ajouter séparément

4 cuillères à soupe de pâte de curry vert thaï, à ajouter séparément

330 g de patates douces, coupées en morceaux de 2,5 cm

1 poivron jaune coupé en morceaux de 2,5 cm

125 g de gros haricots verts équeutés, coupés en deux

400 ml de lait de coco

1 ½ cuillère à café de sucre roux

2 cuillères à café de sauce de poisson

Sel et poivre, selon les goûts

1 poignée de feuilles de basilic thaï, plus quelques feuilles pour servir

1 piment rouge, émincé et finement émincé

Riz au jasmin et quartiers de citron vert pour servir

GRILLE RÉVERSIBLE, POSITION HAUTE

4 filets de cabillaud surgelé avec la peau, 140 g chacun

PRÉPARATION

- 1 Déplacer le curseur vers la droite. Appuyer sur SEAR/SAUTÉ et régler sur Hi 5. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile dans la cuve et préchauffer pendant 3 à 4 minutes.
- 2 Ajouter 3 cuillères à soupe de curry vert dans la cuve et faire sauter pendant 2 minutes tout en remuant. Appuyer sur START/STOP pour arrêter la cuisson SEAR/SAUTÉ.
- 3 Verser les patates douces, le poivron, les haricots verts, le lait de coco, le sucre roux et la sauce de poisson dans la cuve. Assaisonner selon les goûts.
- 4 Dans un petit bol, mélanger l'huile restante et la pâte de curry. Placer la grille réversible dans la cuve au-dessus des légumes, en veillant à ce qu'elle soit en position haute. Placer délicatement les filets de cabillaud, côté peau vers le bas, sur la grille et badigeonner avec le mélange de pâte de curry. Assaisonner selon les goûts.
- 5 Fermer le couvercle et mettre le Slider sur la position COMBI-STEAM.. Appuyer sur STEAM AIR FRY, régler la température sur 225 °C et le temps de cuisson sur 8 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson (le panneau de commande indique PRE le temps que la vapeur se forme, soit pendant environ 10 minutes, puis le minuteur se déclenche).Lorsque la cuisson est terminée, retirer le cabillaud et la grille de la cuve. Mélanger les feuilles de basilic thaï et le piment dans le curry.
- 6 Servir le cabillaud avec le curry de légumes, garnir avec les feuilles de basilic thaï supplémentaires, les quartiers de citron vert et le riz au jasmin.

RATATOUILLE



PREP: 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 31 MINUTES | **PRESSURE BUILD:** 12 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 large onion, diced
3 garlic cloves, chopped
300g aubergine, diced
1 small red pepper, deseeded and diced
1 small green pepper, deseeded and diced
1 small yellow pepper, deseeded and diced
500g courgettes, diced
2 400g cans chopped tomatoes
300ml water
2 teaspoons dried mixed herbs
Salt and freshly ground black pepper
Freshly chopped basil leaves for garnish

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ, set to 3 and press START. Add the oil to the pot and let it heat for 2 minutes.
- 2 Place the chopped onion into the cooking pot and fry for 4 to 5 minutes until the onion is soft and translucent. Add the garlic and continue to cook for another 2 minutes before adding the diced aubergine, peppers and courgettes. Select 4 and cook for 5 minutes, before stirring in chopped tomatoes, water, herbs and seasoning.
- 3 Close lid, move slider to the left position, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 5 minutes. Then press START/STOP to begin cooking (the unit will build pressure for approximately 12 minutes before cooking begins).
- 4 Serve hot, garnished with fresh basil leaves.

TIP

If there is too much liquid, it can be reduced by cooking for a few minutes on SEAR/SAUTÉ.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 31 MINUTEN
DRUCKAUFBAU: 12 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

1 große Zwiebel, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, gehackt
300 g Aubergine, gewürfelt
1 kleine rote Paprika, entkernt und gewürfelt
1 kleine grüne Paprika, entkernt und gewürfelt
1 kleine gelbe Paprika, entkernt und gewürfelt
500 g Zucchini, gewürfelt
2 Dosen Tomaten stückig (je 400 g)
300 ml Wasser
2 Teelöffel getrocknete gemischte Kräuter
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Frisch gehackte Basilikumblätter zum Garnieren

ANLEITUNG

- 1 SEAR/SAUTÉ auswählen, auf 3 einstellen und START drücken. Das Öl in den Topf geben und 2 Minuten lang erhitzen.
- 2 Die gehackte Zwiebel in den Kochtopf geben und 4-5 Minuten dünsten, bis die Zwiebel weich und glasig ist. Den Knoblauch beigegeben und weitere 2 Minuten dünsten, bevor die gewürfelte Aubergine, Pfeffer und Zucchini hinzugefügt werden. 4 auswählen und 5 Minuten lang garen, dann die gehackten Tomaten, Kräuter und Gewürzmischung hinzufügen.
- 3 Deckel schließen, Schieberegler nach links schieben, darauf achten, dass das Druckventil sich in der Position SEAL befindet. PRESSURE auswählen und HIGH einstellen. Die Zeit auf 5 Minuten einstellen. Dann START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten (das Gerät baut ca. 12 Minuten lang Druck auf, bevor der Garvorgang beginnt).
- 4 Heiß mit frischen Basilikumblättern garniert servieren.

TIPP

Wenn zu viel Flüssigkeit vorhanden ist, kann diese reduziert werden, indem Sie einige Minuten auf der Stufe SEAR/SAUTÉ weitergaren.

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 31 MINUTES
MONTÉE EN PRESSION : 12 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 gros oignon, coupé en dés
3 gousses d'ail, hachées
300 g d'aubergine, coupée en dés
1 petit poivron rouge, épépiné et coupé en dés
1 petit poivron vert, épépiné et coupé en dés
1 petit poivron jaune, épépiné et coupé en dés
500 g de courgettes, coupées en dés
2 boîtes de tomates concassées (400 g chacune)
300 ml d'eau
2 cuillères à café de mélange d'herbes séchées
Sel et poivre noir fraîchement moulu
Feuilles de basilic frais hachées, pour décorer

PRÉPARATION

- 1 Sélectionner SEAR/SAUTÉ, régler sur 3 et appuyer sur START. Ajouter l'huile dans la cuve et laisser préchauffer pendant 2 minutes.
- 2 Faire rissoler l'oignon émincé dans la cuve de cuisson pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes de plus avant d'ajouter l'aubergine, les poivrons et les courgettes en dés. Régler sur 4 et cuire pendant 5 minutes avant d'incorporer les tomates concassées, les herbes et les assaisonnements.
- 3 Fermer le couvercle et déplacer le Slider vers la gauche. Vérifier que la soupape de décompression se trouve sur la position SEAL. Appuyer sur PRESSURE et régler sur HIGH. Régler la durée sur 5 minutes et appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Puis, appuyer sur START/STOP pour commencer la cuisson (l'appareil monte en pression pendant environ 12 minutes avant de démarrer la cuisson).
- 4 Décorer avec les feuilles de basilic frais et servir chaud.

REMARQUE :

S'il y a trop de liquide, vous pouvez laisser réduire pendant quelques minutes sur SEAR/SAUTÉ.



ROASTED ROOT VEGETABLES

GERÖSTETES WURZELGEMÜSE

LÉGUMES RACINES RÔTIS



PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 23 MINUTES | **STEAM:** 8 MINUTES
STEAM AIR FRY: 15 MINS | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

650g mixed root vegetables, (beetroot, carrot, parsnip, sweet potatoes or potatoes)
1-2 tablespoons oil
1 tablespoon fresh thyme leaves
Sea salt, season to taste
250ml water

DIRECTIONS

- 1 Peel vegetables and cut into 3-4cm even sized pieces.
- 2 In a bowl, add vegetables, oil, thyme leaves and salt. Toss together to make sure all the vegetables are coated in oil. Place into Cook & Crisp basket.
- 3 Add water to bottom of pot. Place Cook & Crisp basket on top. Close the lid and move slider to COMBI-STEAM position.
- 4 Select STEAM AIR FRY, set temperature to 200°C, set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the display will show PRE for approximately 8 minutes as it steams, then the timer will start counting down).
- 5 Check vegetables after 13 minutes to see if they are cooked to your preference. When cooking is complete, carefully remove the Cook & Crisp basket and serve vegetables hot.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 23 MINUTEN | **DAMPFGAREN:** 8 MINUTEN
STEAM AIR FRY: 15 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

ZUTATEN

650 g gemischtes Wurzelgemüse, (rote Bete, Karotte, Pastinaken, Süßkartoffeln oder Kartoffeln)
1-2 Esslöffel Öl
1 Esslöffel frische Thymianblätter
Meersalz, nach Belieben
250 ml Wasser

ANLEITUNG

- 1 Gemüse schälen und in etwa 3-4 cm große Stücke schneiden.
- 2 Gemüse, Öl, Thymianblätter und Salz in eine Schüssel geben. Vermischen; darauf achten, dass das Gemüse vollständig mit Öl bedeckt ist. In den Koch & Knusper-Korb geben.
- 3 Wasser in den Topf geben. Koch & Knusper-Korb darauf platzieren. Den Deckel schließen und den Schieberegler auf die Position COMBI-STEAM stellen.
- 4 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (Das Display zeigt für ca. 8 Minuten PRE an, während das Gerät dampft. Danach zählt der Timer herunter).
- 5 Nach 13 Minuten eine Garprobe machen, ob es gar genug ist. Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, den Koch & Knusper-Korb vorsichtig entnehmen und das Gemüse heiß servieren.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 23 MINUTES
DURÉE DE CUISSON À LA VAPEUR : 8 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON EN MODE RÔTI VAPEUR :** 15 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

650 g de légumes racines (betteraves, carottes, panais, patates douces ou pommes de terre)
1-2 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à soupe de feuilles de thym frais
Sel de mer
250 ml d'eau

PRÉPARATION

- 1 Peler les légumes et les couper en morceaux de taille égale d'environ 3 à 4 cm.
- 2 Dans un saladier, ajouter les légumes, l'huile, les feuilles de thym et du sel. Mélanger pour bien enrober les légumes d'huile. Disposer le tout dans le panier.
- 3 Ajouter l'eau dans le fond de la cuve. Disposer le panier par dessus. Fermer le couvercle et mettre le Slider sur la position médiane COMBI-STEAM.
- 4 Sélectionner STEAM AIR FRY, régler la température sur 200 °C et la durée sur 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson (le panneau de commande indique PRE le temps que la vapeur se forme, soit pendant environ 8 minutes, puis le minuteur se déclenche).
- 5 Vérifier la cuisson au bout de 13 minutes. À la fin de la cuisson, retirer le panier avec précaution et servir les légumes chauds.



CARAMELISED ONION TARTE TATIN

KARAMELLISIERTE ZWIEBEL-TARTE-TATIN

TARTE TATIN AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS



PREP: 5 MINUTES | TOTAL COOK TIME: 39 MINUTES | MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

45g unsalted butter, softened
2 teaspoons caster sugar
5-6 small onions, peeled and halved horizontally
Salt and pepper, to taste
Few sprigs thyme, roughly torn
300ml water
320g ready-rolled all butter puff pastry, cut into roughly 26cm circle

DIRECTIONS

- 1 Spread butter in base of pot. Sprinkle over caster sugar. Place onion halves cut side up in pot in an even layer and squeeze in as many pieces as possible as they will shrink once cooked. Season to taste.
- 2 Move slider to AIR FRY/ COOKER position. Select SEAR/SAUTÉ and set temperature to 4. Select START/STOP to begin. Heat until the butter and sugar melt together and turn a golden-brown colour, (approximately 3 minutes).
- 3 Reduce temperature to 3, add 150ml water and thyme sprigs. Close lid and allow to simmer occasionally opening lid to check until water has evaporated and there is a golden caramel forming again. Select START/STOP to turn off SEAR/SAUTÉ.
- 4 Carefully turn the onion halves over and add remaining water to pot. Select SEAR/SAUTÉ and set temperature to 3. Select START/STOP to begin cooking again. Close lid and allow to simmer, opening lid to check when onions are tender, water has evaporated and there is a deep golden brown caramel forming. The onions will take 15-20 minutes to cook altogether. Select START/STOP to turn off SEAR/SAUTÉ.
- 5 Place puff pastry circle over onions and use a wooden spoon or silicone spatula to tuck pastry in around edges. Prick pastry a few times all over with a fork.
- 6 Close lid and select AIR FRY, set temperature to 200°C and time to 15 minutes. Press START/STOP to begin cooking.
- 7 When cooking is complete, let rest for one minute. Remove pot from unit and place a plate larger than pot over it. Carefully and quickly turn over to turn out tarte tatin.
- 8 Serve onion tarte tatin hot with salad and new potatoes.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | GESAMTGARZEIT: 39 MINUTEN | ERGIBT: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

45 g ungesalzene Butter, weich
2 Teelöffel Puderzucker
5-6 kleine Zwiebeln, geschält und waagrecht halbiert
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Einige Zweige Thymian, grob gezupft
300 ml Wasser
320 g fertiger Butterblättereig, in einen ca. 26 cm großen Kreis geschnitten

ANLEITUNG

- 1 Butter im Topfboden verteilen. Puderzucker darüberstreuen. Die Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach oben in einer gleichmäßigen Schicht in den Topf geben und so viele Stücke wie möglich hineindrücken, da sie nach dem Kochen schrumpfen. Nach Geschmack würzen.
- 2 Den Schieber pauf die Position AIR FRY/COOKER stellen. SEAR/SAUTÉ auswählen und Temperatur auf 4 stellen. START/STOP auswählen, um zu beginnen. Erhitzen, bis Butter und Zucker zusammenschmelzen und eine goldbraune Farbe annehmen (ca. 3 Minuten).
- 3 Die Temperatur auf 3 reduzieren, 150 ml Wasser und Thymianzweige hinzufügen. Deckel schließen und köcheln lassen. Gelegentlich den Deckel öffnen, um zu prüfen, ob das Wasser verdunstet ist und sich wieder ein goldener Karamell bildet. START/STOP auswählen, um SEAR/SAUTÉ zu deaktivieren.
- 4 Die Zwiebelhälften vorsichtig umdrehen und das restliche Wasser in den Topf geben. SEAR/SAUTÉ auswählen und Temperatur auf 3 stellen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang erneut zu beginnen. Deckel schließen und köcheln lassen. Den Deckel öffnen, um zu prüfen, ob die Zwiebeln weich sind, das Wasser verdunstet ist und sich ein tiefgoldener Karamell bildet. Die Zwiebeln brauchen insgesamt 15-20 Minuten zum Garen. START/STOP auswählen, um SEAR/SAUTÉ zu deaktivieren.
- 5 Den Blättereigkreis über die Zwiebeln legen und mit einem Holzlöffel oder Silikonspatel den Teig an den Rändern herunterdrücken. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- 6 Deckel schließen und AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 7 Nach dem Garen 1 Minute ruhen lassen. Den Topf aus dem Gerät nehmen mit einem großen Teller abdecken. Vorsichtig und schnell wenden, um die Tarte Tatin herauszustürzen.
- 8 Zwiebel-Tarte-Tatin heiß mit Salat und neuen Kartoffeln servieren.

PRÉPARATION : 5 MINUTES | DURÉE TOTALE DE CUISSON : 39 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

45 g de beurre doux pommade
2 cuillères à café de sucre semoule
5 à 6 petits oignons, pelés et coupés en deux dans la longueur
Sel et poivre, selon les goûts
Quelques brins de thym, grossièrement tordus
300 ml d'eau
320 g de pâte feuilletée pur beurre prête à l'emploi

PRÉPARATION

- 1 Étaler le beurre sur le fond de la cuve. Saupoudrer du sucre semoule. Placer les demi-oignons côté coupé vers le haut en une couche uniforme dans la cuve et en mettre autant que possible car ils rétréciront à la cuisson. Assaisonner selon les goûts.
- 2 Déplacer le curseur vers la droite. Appuyer sur SEAR/SAUTÉ et régler la température sur 4. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Chauffer jusqu'à ce que le beurre et le sucre fondent et prennent une couleur dorée (environ 3 minutes).
- 3 Réduire la température à 3, ajouter 150 ml d'eau et les brins de thym. Fermer le couvercle et laisser mijoter en ouvrant de temps en temps pour vérifier que l'eau s'est évaporée et qu'un caramel doré s'est à nouveau formé. Appuyer sur START/STOP pour arrêter la cuisson SEAR/SAUTÉ.
- 4 Retourner avec précaution les moitiés d'oignons et ajouter l'eau restante dans la cuve. Appuyer sur SEAR/SAUTÉ et régler la température sur 3. Appuyer sur START/STOP pour reprendre la cuisson. Fermer le couvercle et laisser mijoter, puis ouvrir le couvercle pour vérifier que les oignons sont tendres, l'eau évaporée et qu'un caramel doré foncé s'est formé. Compter 15 à 20 minutes pour une cuisson complète des oignons. Appuyer sur START/STOP pour arrêter la cuisson SEAR/SAUTÉ.
- 5 Placer le cercle de pâte feuilletée sur les oignons et utiliser une cuillère en bois ou une spatule en silicone pour enfoncer la pâte le long des bords. Piquer toute la pâte à l'aide d'une fourchette.
- 6 Fermer le couvercle et appuyer sur AIR FRY, régler la température à 200 °C et le temps de cuisson à 15 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 7 Une fois la cuisson terminée, laisser reposer une minute. Retirer la cuve de l'appareil et placer une assiette plus grande que la cuve sur le dessus. Retourner délicatement et rapidement la cuve pour retourner la tarte tatin.
- 8 Servir la tarte tatin aux oignons chaude avec une salade et des pommes de terre nouvelles.



CARROT CAKE

KAROTTENKUCHEN

GÂTEAU À LA CAROTTE



PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 1 HOUR 5 MINUTES
STEAM BUILD: 20 MINUTES | **BAKE:** 45 MINUTES | **MAKES:** 8 SERVINGS

INGREDIENTS

300g plain flour
15g baking powder
1 teaspoon cinnamon
½ teaspoon nutmeg
¼ teaspoon cardamom
250g caster sugar
125ml sunflower oil
3 eggs
250g carrots, finely grated
50g roasted pistachios, roughly chopped
50g walnuts, roughly chopped
Zest of 1 unwaxed orange

FOR ICING

300g cream cheese, room temperature
50g softened butter
100g icing sugar

ADDITIONAL

Cooking spray or oil for greasing
Walnut halves for decoration

DIRECTIONS

- 1 Pour 700ml water into the pot. Spray or grease the bottom of 20 cm round springform baking tin with cooking spray or oil and dust with flour. Line base with baking parchment.
- 2 Place flour, baking powder and spices into a medium bowl. Mix well and set aside.
- 3 In a large bowl, add sugar, oil and eggs and beat together, then gradually add flour mixture and mix until completely combined. Stir in carrots, nuts and orange zest until evenly combined. Pour the batter into prepared cake tin.
- 4 Place the tin on the reversible rack in the lower position, then place the rack in the pot. Close lid and move slider to middle mode position.
- 5 Select STEAM BAKE, set temperature to 160°C, and set time to 45 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the display will show PRE for approximately 20 minutes as it steams, then the timer will start counting down).
- 6 When cooking is complete, check doneness by inserting a wooden toothpick into the middle of the cake. If it comes out clean, remove the rack with the pan and let cool for at least 1 hour. If the toothpick comes out with moist crumbs or batter stuck to it, continue to bake until the toothpick comes out clean.
- 7 While cake is cooling, in a large bowl, add cream cheese, butter and sugar and beat until creamy and smooth.
- 8 When the cake has cooled, cut cake in half horizontally and sandwich together with third of the icing. Spread the remaining icing on top and decorate with walnut halves or slivers of carrots.

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 1 STUNDE 5 MINUTEN
DAMPFAUFBAU: 20 MINUTEN | **BACKZEIT:** 45 MINUTEN | **ERGIBT:** 8 PORTIONEN

ZUTATEN

300 g Mehl
15 g Backpulver
1 Teelöffel Zimt
½ Teelöffel Muskatnuss
¼ Teelöffel Kardamom
250 g Streuzucker
125 ml Sonnenblumenöl
3 Eier
250 g Karotten, fein gerieben
50 g geröstete Pistazien, grob gehackt
50 g Walnüsse, grob gehackt
Schale 1 ungewachsenen Orange

FÜR DIE GLASUR

300 g Frischkäse, Zimmertemperatur
50 g weiche Butter
100 g Puderzucker

ZUSÄTZLICH

Kochspray oder Öl zum Einfetten
Walnushälften als Dekoration

ANLEITUNG

- 1 700 ml Wasser in den Topf gießen. Den Boden der 20 cm großen Springform mit Kochspray oder Öl einsprühen oder einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Boden mit Backpapier auslegen.
- 2 Mehl, Backpulver und Gewürze in eine mittelgroße Schüssel geben. Gut vermischen und beiseitestellen.
- 3 Zucker, Öl und Eier in einer großen Schüssel verschlagen und dann nach und nach die Mehlmischung hinzugeben, bis alles vollkommen vermischt ist. Karotten, Nüsse und Orangenzeste einrühren, bis alles gleichmäßig verteilt ist. Den Teig in die vorbereitete Kuchenform gießen.
- 4 Die Form auf dem Wenderost auf die untere Position stellen, dann den Rost im Topf platzieren. Den Deckel schließen und den Schieberegler auf die Position für den mittleren Modus stellen.
- 5 STEAM BAKE auswählen, die Temperatur auf 160 °C und die Zeit auf 45 Minuten einstellen. START /STOP drücken um mit dem Garen zu beginnen (Das Display zeigt für ca. 20 Minuten PRE an, während das Gerät dampft. Danach zählt der Timer herunter).
- 6 Nach Ende der Backzeit einen hölzernen Zahnstocher in die Mitte des Kuchens stechen, um zu überprüfen, ob er gar ist. Wenn er beim Herausziehen sauber ist, den Rost mit der Form herausnehmen und für mindestens 1 Stunde abkühlen lassen. Falls sich feuchte Krümel oder Teig am Zahnstocher befinden, das Backen fortsetzen, bis der Zahnstocher sauber bleibt.
- 7 Während der Kuchen abkühlt, Frischkäse, Butter und Zucker in eine große Schüssel geben und cremig schlagen.
- 8 Wenn der Kuchen abgekühlt ist, waagrecht durchschneiden und ein Drittel der Glasur zwischen den Hälften verteilen. Den Rest der Glasur oben auf den Kuchen geben und mit Walnushälften oder Karottenscheibchen dekorieren.

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 1 HEURE ET 5 MINUTES
MONTÉE EN PRESSION : 20 MINUTES | **CUISSON BAKE :** 45 MINUTES
QUANTITÉ : 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

300 g de farine
15 g de levure chimique
1 cuillère à café de cannelle
1/2 cuillère à café de noix de muscade
1/4 de cuillère à café de cardamome
250 g de sucre semoule
125 ml d'huile de tournesol
3 œufs
250 g de carottes finement râpées
50 g de pistaches torréfiées, hachées grossièrement
50 g de noix, hachées grossièrement
Le zeste d'une orange non paraffinée

POUR LE GLAÇAGE

300 g de fromage à tartiner, à température ambiante
50 g de beurre ramolli
100 g de sucre glace

SUPPLÉMENTAIRE

Spray de cuisson ou huile pour le graissage
Cerneaux de noix pour la décoration

PRÉPARATION

- 1 Verser 700 ml d'eau dans la cuve. Graisser le fond d'un moule à charnière rond de 20 cm avec un spray de cuisson ou de l'huile et saupoudrer de farine. Recouvrir la base de papier cuisson.
- 2 Dans un bol de taille moyenne, mettre la farine, la levure chimique et les épices. Bien mélanger et mettre de côté.
- 3 Dans un grand bol, ajouter le sucre, l'huile et les œufs et battre ensemble, puis ajouter progressivement le mélange de farine et mélanger jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé. Incorporer les carottes, les noix et le zeste d'orange jusqu'à obtenir un mélange homogène. Verser la pâte dans le moule à gâteau préparé.
- 4 Placer le moule sur la grille réversible en position basse, puis placer la grille dans la cuve. Fermer le couvercle et mettre le Slider sur la position COMBI-STEAM..
- 5 Appuyer sur STEAM BAKE, régler la température à 160 °C et le temps de cuisson à 45 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson (le panneau de commande indique PRE le temps que la vapeur se forme, soit pendant environ 20 minutes, puis le minuteur se déclenche).
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, vérifier la cuisson en insérant un cure-dent en bois au milieu du gâteau. S'il ressort propre, retirer la grille avec le moule et laisser refroidir pendant au moins 1 heure. Si le cure-dent ressort avec des miettes humides ou de la pâte collée, continuer à faire cuire jusqu'à ce qu'il ressorte propre.
- 7 Pendant que le gâteau refroidit, dans un grand bol, ajouter le fromage à tartiner, le beurre et le sucre et battre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et lisse.
- 8 Lorsque le gâteau a refroidi, le couper en deux horizontalement et le fourrer avec un tiers du glaçage. Étaler le reste du glaçage sur le dessus et décorer avec des cerneaux de noix ou des lamelles de carottes.



VANILLA CHEESECAKE WITH BERRY SAUCE

VANILLE-KÄSEKUCHEN MIT BEERENSAUCE

CHEESECAKE À LA VANILLE AVEC COULIS DE FRUITS ROUGES



PREP: 35 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 55 MINUTES | **STEAM:** 20 MINUTES
BAKE: 35 MINUTES | **MAKES:** 8-10 SERVINGS

INGREDIENTS

BISCUIT BASE

80g digestive biscuit crumbs
65g unsalted butter, melted
2 tablespoons granulated sugar
½ teaspoon salt
Zest of 1 unwaxed orange

FILLING

900g cream cheese, room temperature
175g granulated sugar
100g sour cream
2 teaspoons vanilla extract
3 eggs

BERRY SAUCE

145ml water
450g frozen mixed berries
45g granulated sugar

ADDITIONAL

Fresh berries and mint leaves for garnish (optional)

DIRECTIONS

- 1 In a large bowl, add the base ingredients and mix until fully combined. Transfer the mixture to the springform cake tin and press into an even layer on the bottom of the tin.
- 2 In a large bowl, add the cream cheese, sour cream, sugar and beat until smooth. Add the eggs and vanilla and continue to beat until fully combined. If using a hand or stand mixer, use a medium speed to avoid over-beating the eggs. Pour the filling over the base.
- 3 Add the berry sauce ingredients to the pot and stir until evenly combined.
- 4 Place the tin on the reversible rack in the lower position, then place the rack in the pot. Close the lid and move slider to the COMBI-STEAM position.
- 5 Select STEAM BAKE, set temperature to 120°C and set time to 35 minutes. Select START/STOP to begin cooking (the display will show PRE for approximately 20 minutes as it steams, then the timer will start counting down).
- 6 When cooking is complete, the cheesecake will still be wobbly in the centre. Remove the rack and tin and allow to cool for about 30 minutes. RefriGeräte the cheesecake for at least 2 hours before serving to give it a firmer texture.
- 7 Take the cheesecake out the refriGerätor, slice with a wet knife, and serve with berry sauce.

ZUBEREITUNG: 35 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 55 MINUTEN | **STEAM:** 20 MINUTEN
BACKZEIT: 35 MINUTEN | **ERGIBT:** 8-10 PORTIONEN

ZUTATEN

KEKSBODEN

80 g Vollkornkekskrömel
65 g Butter, geschmolzen
2 Esslöffel Hagelzucker
½ Teelöffel Salz
Schale 1 ungewachsenen Orange

FÜLLUNG

900 g Frischkäse, Zimmertemperatur
175 g Hagelzucker
100 g saure Sahne
2 Teelöffel Vanilleextrakt
3 Eier

BEERENSAUCE

145 ml Wasser
450 g gemischte TK-Beeren
45 g Hagelzucker

ZUSÄTZLICH

Frische Beeren und Minzblätter als Garnitur (optional)

ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten für den Boden in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Die Mischung in die Kuchenspringform geben und zu einer gleichmäßigen Schicht am Boden drücken.
- 2 Frischkäse, saure Sahne und Zucker in eine große Schüssel geben und cremig schlagen. Eier und Vanille hinzugeben und weiter cremig schlagen. Bei einem Hand- oder Standmixer die mittlere Stufe verwenden, damit die Eier nicht zu sehr aufgeschlagen werden. Die Füllung über den Boden gießen.
- 3 Die Zutaten der Beerenauce in den Topf geben und verrühren, bis sie gut vermischt sind.
- 4 Die Form auf dem Wenderost auf die untere Position stellen, dann den Rost im Topf platzieren. Den Deckel schließen und den Schieberegler auf die Position COMBI-STEAM stellen.
- 5 STEAM BAKE auswählen, die Temperatur auf 120 °C und die Zeit auf 35 Minuten einstellen. START/STOP auswählen, um mit dem Garen zu beginnen (Das Display zeigt für ca. 20 Minuten PRE an, während das Gerät dampft. Danach zählt der Timer herunter).
- 6 Wenn die Backzeit abgelaufen ist, ist der Käsekuchen noch immer sehr weich in der Mitte. Den Rost und die Form herausnehmen und ca. 30 Minuten lang abkühlen lassen. Den Käsekuchen mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kühlen, um vor dem Servieren eine festere Textur zu erhalten.
- 7 Den Käsekuchen aus dem Kühlschrank nehmen, mit einem feuchten Messer in Stücke schneiden und mit Beerenauce servieren.

PRÉPARATION : 35 MINUTES | **DURÉE TOTALE DE CUISSON :** 55 MINUTES
DURÉE DE CUISSON À LA VAPEUR : 20 MINUTES | **CUISSON BAKE :** 35 MINUTES
QUANTITÉ : 8 - 10 PORTIONS

INGRÉDIENTS

BASE DE BISCUIT

80 g de biscuits Digestive émiettés
65 g de beurre doux, fondu
2 cuillères à soupe de sucre cristallisé
½ cuillère à café de sel
Le zeste d'une orange non paraffinée

GARNITURE

900 g de fromage à tartiner, à température ambiante
175 g de sucre cristal
100 g de crème fraîche
2 cuillères à café d'extrait de vanille
3 œufs

COULIS DE FRUITS ROUGES

145 ml d'eau
450 g de fruits rouges surgelés
45 g de sucre cristal

SUPPLÉMENTAIRE

Des fruits rouges frais et des feuilles de menthe pour la garniture (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, ajouter les ingrédients de base et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient complètement incorporés. Transférer le mélange dans le moule à gâteau et le presser en une couche uniforme au fond du moule.
- 2 Dans un grand bol, ajouter le fromage à tartiner, la crème fraîche, le sucre et battre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter les œufs et la vanille et continuer à battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Si vous utilisez un batteur manuel ou un robot, utiliser une vitesse moyenne pour éviter de trop battre les œufs. Verser la garniture sur la base.
- 3 Ajouter les ingrédients du coulis de fruits rouges dans la cuve et remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 4 Placer le moule sur la grille réversible en position basse, puis placer la grille dans la cuve. Fermer le couvercle et mettre le Slider sur la position COMBI-STEAM.
- 5 Appuyer sur STEAM BAKE, régler la température à 120 °C et le temps de cuisson à 35 minutes. Appuyer sur START/STOP pour démarrer la cuisson (le panneau de commande indique PRE le temps que la vapeur se forme, soit pendant environ 20 minutes, puis le minuteur se déclenche).
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, le cheesecake ressemble un peu à de la gelée au centre. Retirer la grille et le moule et laisser refroidir pendant environ 30 minutes. Mettre le cheesecake au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de le servir pour lui donner une texture plus ferme.
- 7 Sortir le cheesecake du réfrigérateur, le découper avec un couteau humide et servir avec le coulis de fruits rouges.

The logo for NINJA is rendered in a bold, white, sans-serif font. The letters are thick and blocky, with a slight shadow effect that gives them a three-dimensional appearance. The 'N' and 'I' are particularly prominent. The 'J' has a curved bottom that extends downwards. The 'A' is also blocky and has a small registered trademark symbol (®) to its upper right. The entire logo is centered on a black background.

FOODI and NINJA are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC
FOODI und NINJA sind eingetragene Marken von SharkNinja Operating LLC.
FOODI et NINJA sont des marques déposées de SharkNinja Operating LLC.

OL550EU_IG_MP_285x210mm_210921_Mv3