

Please make sure to read the enclosed Ninja® Owner's Guide prior to using your unit.



NINJA Foodi

The pressure cooker
that crisps™

19 mouthwatering
recipes and charts for
unlimited possibilities



Table of Contents

Pressure Lid	2
Crisping Lid	3
The Art of TenderCrisp™	4
TenderCrisp 101	6
Choose Your Own TenderCrisp Adventure	16
TenderCrisp Frozen to Crispy	18
TenderCrisp 360 Meals	24
TenderCrisp One-Pot Wonders	30
Everyday Basics	39
Cooking Charts	44

Pressure, meet Crisp

What you're about to experience is a way of cooking that's never been done before. TenderCrisp™ Technology allows you to harness the speed of pressure cooking to quickly cook ingredients, then the revolutionary crisping lid gives your meals a crispy, golden finish that other pressure cookers can only dream of.

Pressure Lid

With this lid on, the Foodi™ is the ultimate pressure cooker. Transform the toughest ingredients into tender, juicy, and flavorful meals in an instant.



PRESSURE COOK

Pressurized steam infuses moisture into ingredients and quickly cooks them from the inside out.



STEAM

Steam infuses moisture, seals in flavor, and maintains the texture of your food.



SLOW COOK

Cook low and slow to create your favorite chilis and stews.



SEAR/SAUTÉ

Five stovetop temperature settings allow you to build flavor by searing, sautéing, simmering, and more.

Crisping Lid

Start or finish recipes by dropping this top to unleash super-hot, rapid-moving air around your food to crisp and caramelize to golden-brown perfection.



AIR CRISP

Want that crispy, golden, texture without all the fat and oil? Air Crisping is for you.



BAKE/ROAST

Don't waste time waiting for your oven to preheat. Make your favorite casseroles and roasted veggies in way less time.



BROIL

Finish off your meals by sealing in flavor and giving them just the right amount of caramelization or crispiness.

The Art of TenderCrisp™

Start with pressure cooking. Finish with the crisping method of your choice. That's how you get TenderCrisp results.

The best part? There's more than one way to TenderCrisp. You can start with ingredients that are frozen or fresh. You can cook chicken, veggies, or fish. You can prepare your favorite chili or stew, too. But when you TenderCrisp, you always finish with a crispy, delicious twist.



TenderCrisp™
Frozen to Crispy



TenderCrisp
Apps & Entrees



TenderCrisp
360 Meals



TenderCrisp
One-Pot Wonders

TenderCrisp™ 101

Herb-Roasted Chicken

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30-40 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

APPROX. PRESSURE BUILD: 6 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 22 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** 5 MINUTES | **AIR CRISP:** 8-18 MINUTES

INGREDIENTS

1 whole fresh (not frozen)
uncooked chicken (2-2.3kg)

Juice of 2 lemons
(60ml lemon juice)

60ml hot water

60ml honey

2 tablespoons plus 2 teaspoons
kosher salt, divided

1 tablespoon whole black
peppercorns

5 sprigs fresh thyme

5 cloves garlic, peeled, smashed

1 tablespoon canola oil

2 teaspoons ground black pepper

DIRECTIONS



Remove packet of giblets, if included in cavity of the chicken. Rinse chicken and tie legs together with cooking twine.



In a small bowl, mix together lemon juice, hot water, honey, and 2 tablespoons salt. Pour mixture into the pot. Place whole peppercorns, thyme, and garlic in the pot.



Place chicken into the Cook & Crisp™ Basket and place basket in pot.



Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to high (HI). Set time to 22 minutes. Select ▶■ to begin.



When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 5 minutes. After 5 minutes, quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.



Brush chicken with canola oil or spray with cooking spray. Season with salt and pepper.



Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 400°F, and set time to 8 minutes. Select ▶■ to begin. Cook until desired level of crispness is reached, adding up to 10 additional minutes.



Let chicken rest for 5 to 10 minutes. Cooking is complete when internal temperature reaches 75°C. Remove chicken from basket using the Ninja® roast lifters* (or 2 large serving forks).

TIP Use cooking spray in place of oil to evenly coat large cuts of protein in the Cook & Crisp Basket.

TenderCrisp™ 101

Sticky St. Louis Ribs

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 41 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

APPROX. PRESSURE BUILD: 6 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 19 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** 1 MINUTE | **AIR CRISP:** 15 MINUTES

INGREDIENTS

70g barbecue spice rub	1 rack uncooked St. Louis ribs (1.3–1.6kg), cut in thirds (4 ribs per section)
2 tablespoons kosher salt	
2 tablespoons brown sugar	125ml beer
	250ml barbecue sauce

DIRECTIONS



In a small bowl, stir together barbecue spice rub, salt, and brown sugar. Season ribs evenly with spice mix.



Pour beer into pot. Place ribs into Cook & Crisp™ Basket and place basket in pot.



Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.



Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 19 minutes. Select ►■ to begin.



When pressure cooking is complete, quick release pressure by turning the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove pressure lid when unit has finished releasing pressure.



Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 400°F, and set time to 15 minutes. Select ►■ to begin.



After 10 minutes, open lid and liberally brush ribs with barbecue sauce. Close lid to resume cooking for 5 more minutes.



When internal temperature reaches 85°C, cooking is complete and ribs are ready to serve.

TIP The Ninja® roasting rack insert makes it easy to hold up the ribs while cooking. It is available for purchase on ninjaaccessories.com.

TenderCrisp™ 101

Panko-Crusted Cod with Quinoa

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | TOTAL COOK TIME: 23 MINUTES | MAKES: 4-6 SERVINGS

APPROX. PRESSURE BUILD: 8 MINUTES | PRESSURE COOK: 2 MINUTES | PRESSURE RELEASE: 1 MINUTE | BAKE/ROAST: 12-14 MINUTES

INGREDIENTS

300g white quinoa	5g fresh parsley, minced
3 teaspoons kosher salt, divided	Zest and juice of 2 lemons
375ml water	4 fresh cod fillets (155-185g each)
100g panko bread crumbs	1 bunch asparagus, stems trimmed
115g butter, melted	1 teaspoon extra virgin olive oil

DIRECTIONS



Place the quinoa, 1 teaspoon salt, and water into the pot.



Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to high (HI). Set time to 2 minutes. Select ▶■ to begin.



While quinoa is cooking, in a bowl, stir together the bread crumbs with butter, parsley, lemon zest and juice, and 1 teaspoon salt. Press panko mixture evenly onto the top of each cod fillet.



When pressure cooking is complete, quickly release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.



Toss the asparagus with olive oil and 1 teaspoon salt. Lay asparagus evenly on top of quinoa.



Place the reversible rack in the pot over the quinoa and asparagus, making sure it is in the higher position. Place the cod fillets on the rack, breading side up.



Close the crisping lid. Select BAKE/ROAST, set the temperature to 350°F, and set the time to 12 minutes. Select ▶■ to begin. Cook for up to an additional 2 minutes if necessary.



Cooking is complete when internal temperature reaches 62.8°C. Serve cod with quinoa and asparagus.

TenderCrisp™ 101

Baked Macaroni & Cheese

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 24 MINUTES | **MAKES:** 6-8 SERVINGS

APPROX. PRESSURE BUILD: 7 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 0 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** 10 MINUTES | **AIR CRISP:** 7 MINUTES

INGREDIENTS

1 tablespoon baking soda	1 tablespoon ground black pepper
125ml lemon juice	1 tablespoon onion powder
1.25L water	1 tablespoon garlic powder
1 package (500g) dry elbow pasta	1 teaspoon mustard powder
250ml double cream	200g panko or Italian bread crumbs
500g grated cheese	230g butter, melted
2 tablespoons kosher salt	

DIRECTIONS



Place baking soda and lemon juice into the pot. Stir until dissolved and bubbling has stopped. Add the water and dry pasta, stirring to incorporate.



Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to low (LO). Set time to 0 minutes (the time the unit takes to pressurize is long enough to cook the pasta). Select ►■ to begin.



When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 10 minutes. After 10 minutes, quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.



Add remaining ingredients, except bread crumbs and butter, to the pot.



Stir well to melt cheese and ensure all ingredients are combined.



In a bowl, stir together the bread crumbs and melted butter. Cover pasta evenly with the mixture.



Close the crisping lid. Select AIR CRISP, set the temperature to 360°F, and set the time to 7 minutes. Select ►■ to begin.



When cooking is complete, serve immediately.

TIP To make this mac & cheese more kid friendly, remove onion powder, garlic powder, and mustard powder, and serve the kids before adding the bread crumb topping.

TenderCrisp™ 101

Teriyaki Chicken, Broccoli & Rice

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 32 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS

APPROX. PRESSURE BUILD: 8 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 2 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** 10 MINUTES | **BROIL:** 12 MINUTES

INGREDIENTS

200g long-grain white rice, rinsed
250ml chicken stock
70g frozen mixed vegetables
2 teaspoons kosher salt, divided
2 teaspoons ground black pepper, divided
1 tablespoon Adobo seasoning

2 uncooked fresh boneless skinless chicken breasts (250g each)
1 head broccoli, cut in 5cm florets
1 tablespoon extra virgin olive oil
60ml teriyaki sauce

DIRECTIONS



Place rice, chicken stock, frozen vegetables, 1 teaspoon salt, 1 teaspoon pepper, and Adobo seasoning into the pot; stir to combine.



Place chicken breasts on reversible rack, making sure rack is in the higher position. Place rack inside pot over rice mixture.



Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to high (HI). Set time to 2 minutes. Select ▶■ to begin.



While chicken and rice are cooking, toss broccoli in a bowl with the olive oil and remaining salt and pepper.



When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 10 minutes. After 10 minutes, quick release any remaining pressure by turning the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.



Brush tops of chicken breasts liberally with teriyaki sauce. Add broccoli to rack around chicken.



Close crisping lid. Select BROIL and set time to 12 minutes. Select ▶■ to begin.



Check after 10 minutes for desired doneness. Cooking is complete when internal temperature of chicken reaches 75°C. Serve chicken with rice and broccoli.

Choose Your Own TenderCrisp™ Adventure

Feeling adventurous? Simply choose an ingredient from each column to customize and create your very own TenderCrisp meals.

TIP If you want to keep meat drippings from falling off the reversible rack and onto your starches and grains below, place a layer of aluminum foil under the meat to keep everything tidy and clean.

Pick a Grain or Starch and place with liquid in pot

200g white rice
with 250ml stock

200g quinoa
with 250ml stock

500g russet potatoes,
cubed, with 125ml water

200g pearled couscous
with 250ml stock

Add the Rack

ADD THE
REVERSIBLE
RACK IN
THE HIGHER
POSITION



Pick a Protein and place on reversible rack

500g fresh
boneless skinless
chicken thighs

4 fresh boneless
chicken breasts
(185-250g each)

2 frozen
New York strip steaks
(250-375g each, 2.5cm thick)

Pressure Cook

HIGH FOR 2 MINS



Pressure Release

QUICK RELEASE
PRESSURE;
CAREFULLY
REMOVE LID



Pick a vegetable, oil and season to taste, then place on rack around protein

1 large or 2 small zucchini,
cut in 7.5cm x 12mm

4 carrots,
cut in 7.5cm x 12mm sticks

1/2 head cauliflower,
cut in small florets

Finishing touch brush your protein with sauce or rub of your choice

Barbecue

Teriyaki

Sweet & sour

Blackening seasoning

Adobo spice rub

Your favorite spice blend

Broil

DROP THE
CRISPING LID
AND BROIL
FOR 10 MINS





TenderCrisp™ Frozen to Crispy

Procrastinators rejoice. With a Ninja® Foodi™ on your counter, frozen is the new fresh. Pressure cook frozen meats to quickly defrost and tenderize them at the same time. Then use the crisping lid to crisp your meal the way you want.

UPSIDE-DOWN LOADED CHICKEN NACHOS

ADVANCED RECIPE ●●●

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 22-25 MINUTES | **MAKES:** 8 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 12 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

4 frozen boneless skinless chicken breasts
(250-375g each)
2 jars (250g each) red salsa
1 can (435g) refried beans
1 tablespoon kosher salt
2 tablespoons taco seasoning
125g tortilla chips, divided
375g grated cheese, divided

TOPPINGS

Guacamole
Sour cream
Fresh scallions, sliced

DIRECTIONS

- 1 Place frozen chicken and salsa into the pot. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 2 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 20 minutes. Select ►■ to begin.
- 3 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 4 Using silicone-tipped utensils, shred the chicken in the pot. Add the refried beans, salt, and taco seasoning and stir well to incorporate.
- 5 Arrange half the tortilla chips evenly on top of the chicken mixture, then cover chips with half the cheese. Repeat with a second layer of the remaining tortilla chips topped with the remaining cheese.
- 6 Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 360°F, and set time to 5 minutes. Select ►■ to begin. For crispier results, add additional time.
- 7 When cooking is complete, garnish nachos with guacamole, sour cream, and scallions and serve.



MISO-GLAZED SALMON & BOK CHOY

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 7-9 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 5 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

200g jasmine rice, rinsed
180ml water
4 frozen skinless salmon fillets
(125g, 2.5cm thick each)
1 teaspoon kosher salt
2 tablespoons red miso paste
2 tablespoons butter, softened
2 heads baby bok choy, stems on, rinsed, cut in half
60ml mirin
1 teaspoon sesame oil
Sesame seeds, for garnish

DIRECTIONS

- 1 Place rice and water into the pot. Stir to combine. Place reversible rack in pot, making sure rack is in the higher position.
- 2 Season salmon with salt, then place on rack. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 3 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 2 minutes. Select ►■ to begin.
- 4 While salmon and rice are cooking, stir together miso and butter to form a paste. Toss bok choy with mirin and sesame oil.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Gently pat salmon dry with paper towel, then spread miso butter evenly on top of the fillets. Add bok choy to the rack.
- 7 Close crisping lid. Select BROIL and set time to 7 minutes. Select ►■ to begin, checking for doneness after 5 minutes.
- 8 When cooking is complete, remove salmon from rack and serve with bok choy and rice. Garnish with sesame seeds, if desired.

TIP Want to use fresh salmon instead of frozen? Pressure cook only the white rice. Add the fresh salmon fillets as instructed in step 6. At step 7, broil the salmon for up to 15 minutes, or until the internal temperature reaches 62.8°C.

BUFFALO CHICKEN WINGS

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 6 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

125ml water
1kg frozen chicken wings,
drums and flats separated
2 tablespoons canola oil
2 tablespoons Buffalo sauce
2 teaspoons kosher salt

DIRECTIONS

- 1** Pour water into pot. Place wings into the Cook & Crisp™ Basket and place basket in pot. Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 2** Select PRESSURE and set HIGH. Set time to 5 minutes. Select ►■ to begin.
- 3** When pressure cooking is complete, quick release the pressure by turning the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 4** Pat wings dry with paper towels and toss with 2 tablespoons oil in the basket.
- 5** Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 390°F, and set time to 15 minutes. Select ►■ to begin.
- 6** After 7 minutes, open lid, then lift basket and shake wings or toss them with silicone-tipped tongs. Lower basket back into pot and close lid to resume cooking.
- 7** While the wings are cooking, stir together Buffalo sauce and salt in a large mixing bowl.
- 8** When cooking is complete, transfer wings to the bowl with Buffalo sauce and toss to coat.

TIP Want to use fresh wings instead of frozen? Rather than pressure cooking, simply place fresh wings in the basket and toss with 2 tablespoons canola oil. Then Air Crisp at 390°F for 24-28 minutes.





TenderCrisp™ 360 Meals

Take full advantage of the Foodi's cooking capabilities to create wholesome, delicious home-cooked meals. We're talking grains on the bottom, and your favorite protein and veggies roasting above them on the reversible rack. Browse our collection of recipes to serve a complete, flavorful, multi-textured meal in no time.

Feeling adventurous?

Go to page 16 to choose your own TenderCrisp adventure.

CRISPY CHICKEN THIGHS WITH CARROTS & RICE PILAF

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 14 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 7 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

185g rice pilaf (pilau rice)
430ml water
1 tablespoon butter
4 carrots, peeled, cut in half, lengthwise
4 uncooked boneless skin-on chicken thighs
2 tablespoons honey, warmed
1/2 teaspoon smoked paprika
1/2 teaspoon ground cumin
2 teaspoons kosher salt, divided
1 tablespoon extra virgin olive oil
2 teaspoons poultry spice

DIRECTIONS

- 1 Place rice pilaf, water, and butter into pot; stir to incorporate.
- 2 Place reversible rack in the pot, making sure rack is in the higher position. Place carrots in center of rack. Arrange chicken thighs, skin side up, around the carrots. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 3 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 4 minutes. Select ►■ to begin.
- 4 While chicken and rice are cooking, stir together warm honey, smoked paprika, cumin, and 1 teaspoon salt. Set aside.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Brush carrots with seasoned honey. Brush chicken with olive oil, then season evenly with poultry spice and remaining salt.
- 7 Close crisping lid. Select BROIL and set time to 10 minutes. Select ►■ to begin.
- 8 When cooking is complete, serve chicken with carrots and rice.

GARLIC SHRIMP WITH RISOTTO PRIMAVERA

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 24 MINUTES | **MAKES:** 4-5 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 6 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL 10 MINUTES

INGREDIENTS

2 tablespoons olive oil, divided
1 small onion, peeled, finely diced
4 cloves garlic, peeled, minced, divided
3 teaspoons kosher salt, divided
1.3L chicken or vegetable stock
400g Arborio rice
16 uncooked jumbo shrimp (fresh or defrosted), peeled, deveined
2 teaspoons garlic powder
1 teaspoon ground black pepper
1/2 teaspoon crushed red pepper (optional)
2 tablespoons butter
Juice of 1 lemon
1 bunch asparagus, trimmed, cut in 2.5cm pieces
150g grated Parmesan cheese, plus more for serving

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select ►■ to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 Add 1 tablespoon oil and onion to pot. Sauté until softened, about 5 minutes. Add half the garlic and cook until fragrant, about 1 minute. Season with 2 teaspoons salt.
- 3 Add stock and rice to pot. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 7 minutes. Select ►■ to begin.
- 5 While rice is cooking, toss shrimp in the remaining oil, garlic, salt, garlic powder, black pepper, and crushed red pepper in a mixing bowl.
- 6 When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 10 minutes. After 10 minutes, quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 7 Stir butter, lemon juice, and asparagus into the rice until evenly incorporated.
- 8 Place reversible rack inside pot over risotto, making sure rack is in the higher position. Place shrimp on rack.
- 9 Close crisping lid. Select BROIL and set time to 8 minutes. Select ►■ to begin.
- 10 When cooking is complete, remove rack from pot. Stir Parmesan into the risotto. Top with shrimp and Parmesan and serve immediately.

TIP If you like to pile on the shrimp, double the amount and repeat steps 8-9 to cook in two batches.

CHICKEN PARMESAN WITH PENNE & BROCCOLINI

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 22 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 6 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

1 package (500g) uncooked penne pasta
1L water
4 teaspoons kosher salt, divided
4 uncooked chicken cutlets (125g each)
2 eggs, beaten
160g all-purpose flour
100g seasoned bread crumbs

50g grated Parmesan cheese, plus more for garnish
1 jar (750g) marinara sauce, 60ml reserved
2 tablespoons olive oil
1 bunch broccolini, cut in 2.5cm pieces
110g mozzarella cheese
Fresh parsley, minced, for garnish

DIRECTIONS

- 1 Place pasta, water, and 2 teaspoons salt into the pot. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 2 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 2 minutes. Select ►■ to begin.
- 3 While pasta is cooking, place flour and remaining salt in a shallow bowl and stir to combine. Add eggs and 2 tablespoons water to another bowl, whisking to combine. Place bread crumbs and Parmesan cheese into a third bowl.
- 4 Working in small batches, toss chicken in flour. Tap off excess, then coat chicken in egg wash. Transfer chicken to bread crumbs, tossing well to evenly coat. Set aside.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Pour marinara sauce over the cooked penne, reserving 60ml sauce. Add broccolini and stir to incorporate.
- 7 Place reversible rack inside pot over the pasta, making sure rack is in the higher position. Place the breaded chicken on the rack and brush with oil.
- 8 Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 325°F, and set time to 15 minutes. Press ►■ to begin.
- 9 When cooking is complete, spread remaining 60ml sauce on top of chicken. Top with mozzarella.
- 10 Close crisping lid. Select BROIL and set time to 5 minutes. Select ►■ to begin.
- 11 When cooking is complete, top chicken with fresh parsley.

SHORT RIBS & ROOT VEGETABLES

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 1 HOUR | **MAKES:** 4-6 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 10 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

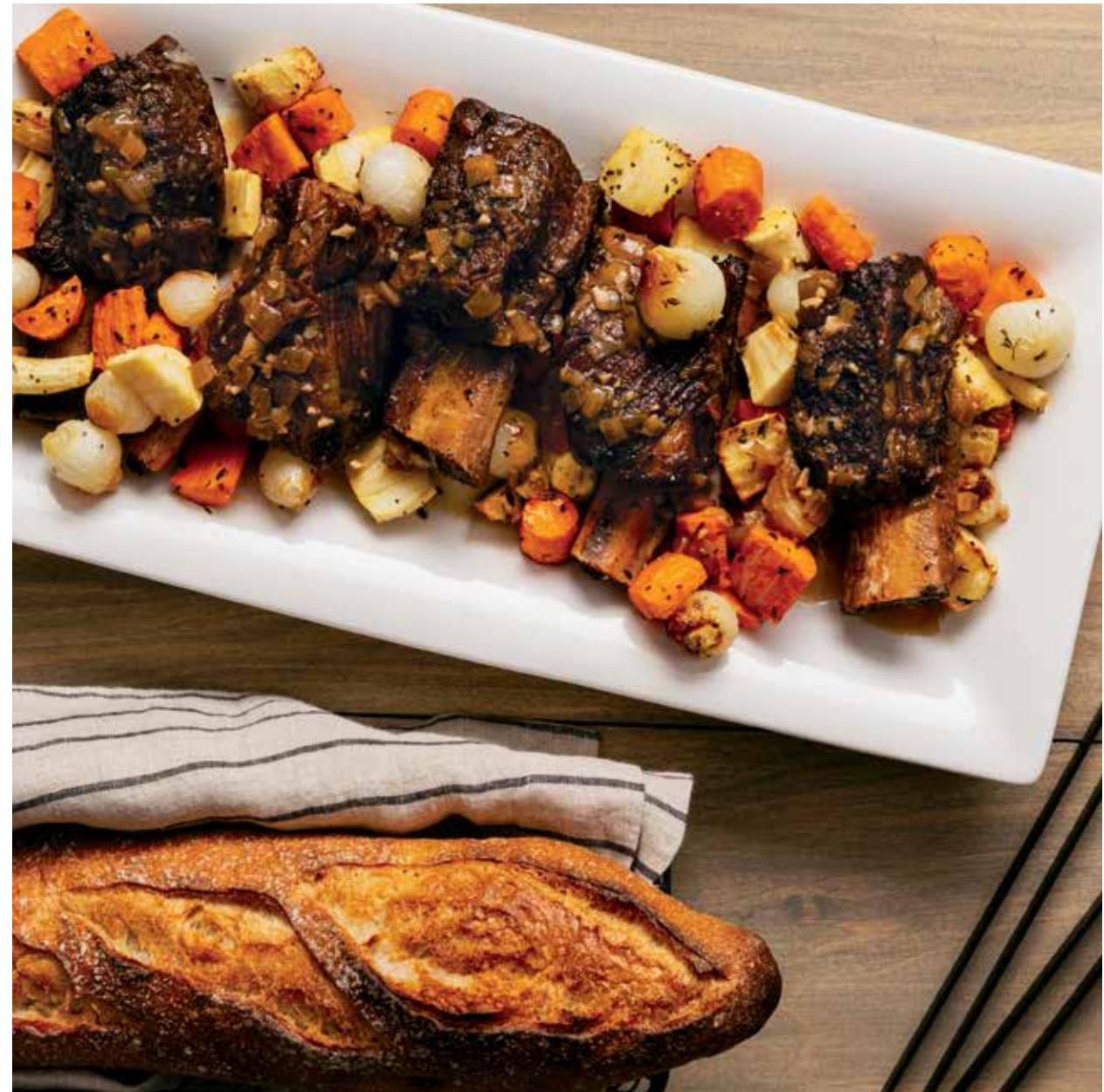
INGREDIENTS

6 uncooked bone-in beef short ribs (about 1.5kg), trimmed of excess fat and silver skin
2 teaspoons kosher salt, divided
2 teaspoons black pepper, divided
2 tablespoons olive oil, divided
1 onion, peeled, chopped
60ml Marsala wine

60ml beef broth
2 tablespoons brown sugar
3 cloves garlic, peeled, minced
2 tablespoons fresh thyme, minced, divided
3 carrots, peeled, cut in 2.5cm pieces
3 parsnips, peeled, cut in 2.5cm pieces
150g pearl onions
5g fresh parsley, minced

DIRECTIONS

- 1 Season short ribs on all sides with 1 teaspoon salt and 1 teaspoon pepper. Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select ►■ to begin. Heat 1 tablespoon oil in the pot for 3 minutes.
- 2 After 3 minutes, add short ribs to pot and cook until browned on all sides, about 10 minutes.
- 3 Add onion, wine, broth, brown sugar, garlic, 1 tablespoon thyme, 1/2 teaspoon salt, and 1/2 teaspoon pepper to pot. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 40 minutes. Select ►■ to begin.
- 5 Toss carrots, parsnips, and pearl onions with remaining oil, thyme, salt, and pepper.
- 6 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 7 Place the reversible rack inside pot over ribs, making sure rack is in the higher position. Place vegetable mixture on rack.
- 8 Close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 350°F, and set time to 15 minutes. Select ►■ to begin.
- 9 Once vegetables are tender and roasted, transfer them and the ribs to a serving tray and tent loosely with aluminum foil to keep warm.
- 10 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Bring liquid in pot to simmer for 5 minutes. Transfer to bowl and let sit for 2 minutes, then spoon off top layer of fat. Stir in parsley.
- 11 When cooking is complete, serve sauce with vegetables and ribs.





TenderCrisp™ One-Pot Wonders

Elevate your favorite casseroles, stews, chilis, and desserts with a crispy or bubbly layer of your favorite topping.

PHILLY CHEESESTEAK CASSEROLE

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 22-25 MINUTES | **MAKES:** 6-8 SERVINGS

INGREDIENTS

- 2 tablespoons canola oil
- 1 large onion, peeled, thinly sliced
- 1 green bell pepper, thinly sliced
- 1 tablespoon kosher salt
- 1 package (250g) button mushrooms, thinly sliced
- 0.75kg uncooked shaved steak or chuck roast, thinly sliced
- 2 teaspoons garlic powder
- 2 teaspoons onion powder
- 1/2 teaspoon ground black pepper
- 1 teaspoon Worcestershire sauce
- 3 sub rolls, cut in 2.5cm cubes
- 10 slices American or provolone cheese

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select ►■ to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 After 5 minutes, place oil, onion, and pepper into the pot. Cook until vegetables are soft, about 5 minutes. Season with salt. Add mushrooms and cook for another 5 minutes, until mushrooms are soft and have released most of their liquid.
- 3 Add shaved steak, garlic powder, onion powder, black pepper, and Worcestershire sauce. Cook for 5 minutes, or until steak is cooked through.
- 4 Fold in the cubed sub rolls, allowing them to soak up the juices from the steak. Evenly lay the cheese slices on top of mixture.
- 5 Close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 375°F, and set time to 7-10 minutes. Select ►■ to begin. Check frequently to avoid burning the cheese.
- 6 When cooking is complete, serve immediately.

CHICKEN POT PIE

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 25 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 6 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

115g unsalted butter
1/2 large onion, peeled, diced
1 large carrot, peeled, diced
2 cloves garlic, peeled, minced
1kg uncooked boneless skinless chicken breasts, cut in 2.5cm cubes
250ml chicken broth
1 stalk celery, diced
75g frozen peas
1 1/2 teaspoons fresh thyme, minced
1 tablespoon fresh Italian parsley, minced
2 teaspoons kosher salt
1/2 teaspoon black pepper
125ml double cream
40g all-purpose flour
add as last ingredient:
1 refrigerated store-bought pie crust, room temperature

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select ►■ to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 After 5 minutes, add butter to pot. Once it melts, add onion, carrot, and garlic, and sauté until softened, about 3 minutes.
- 3 Add chicken and broth to the pot. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 5 minutes. Select ►■ to begin.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select ►■ to begin. Add remaining ingredients to pot, except pie crust. Stir until sauce thickens and bubbles, about 3 minutes.
- 7 Lay pie crust evenly on top of the filling mixture, folding over edges if necessary. Make a small cut in center of pie crust so that steam can escape during baking.
- 8 Close the crisping lid. Select BROIL and set time to 10 minutes. Select ►■ to begin.
- 9 When cooking is complete, remove pot from unit and place on a heat-resistant surface. Let rest 10 to 15 minutes before serving.

TIP If you don't have all the vegetables listed, you can substitute similar vegetables that you have on hand, like potatoes, frozen peas and carrots, and corn.





BEEF CHILI & CORN BREAD CASSEROLE

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 20 MINUTES | **COOK:** 37-45 MINUTES | **MAKES:** 8 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 8 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

2 pounds uncooked beef mince
3 cans (400g each) kidney beans, rinsed, drained
2 cans (400g each) chopped tomatoes
250ml beef stock
1 large white onion, peeled, diced
1 green bell pepper, diced
1 jalapeño pepper, diced, seeds removed
4 cloves garlic, peeled, minced
2 tablespoons kosher salt
1 tablespoon ground black pepper
2 tablespoons ground cumin
1 tablespoon onion powder
1 tablespoon garlic powder
400g Cheddar Corn Bread batter, uncooked (see recipe page 41)
110g grated cheese
Sour cream, for serving

DIRECTIONS

- 1 Place beef, beans, tomatoes, and stock into the pot, breaking apart meat. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 15 minutes. Select ►■ to begin.
- 2 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 3 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD. Select ►■. Add onion, green bell pepper, jalapeño pepper, garlic, and spices; stir to incorporate. Bring to a simmer and cook for 5 minutes, stirring occasionally.
- 4 Dollop corn bread batter evenly over the top of the chili.
- 5 Close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 360°F, and set time to 26 minutes. Select ►■ to begin.
- 6 After 15 minutes, open lid and insert a wooden toothpick into the center of the corn bread. If toothpick comes out clean, skip to step 7. If corn bread is not done, close lid to resume cooking for another 8 minutes.
- 7 When corn bread is done, sprinkle it with cheese and close lid to resume cooking for 3 minutes, or until cheese is melted.
- 8 When cooking is complete, top with sour cream and serve.

TIP You can use the extra corn bread batter to make muffins. Cook 6 muffins at 350°F for 25-30 minutes.

PEPPERONI PIZZA PASTA BAKE

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 28-30 MINUTES | **MAKES:** 6-8 SERVINGS

APPROX. PRESSURE BUILD: 6 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL 10 MINUTES

INGREDIENTS

1 large onion, peeled, cut in half, sliced in half-moon shapes
2 tablespoons extra virgin olive oil
1 teaspoon kosher salt
1/2 teaspoon dried oregano
1/2 teaspoon dried basil
1/4 teaspoon ground black pepper
1/4 teaspoon crushed red pepper
6 large cloves garlic, peeled, minced
2 cans (400g each) chopped tomatoes
2 cans (400g each) tomato puree
250ml red wine
500ml chicken stock
1 pepperoni sausage (about 20cm), cut in small pieces
1 package (500g) dry rigatoni pasta
440g shredded mozzarella cheese, divided
185g thin-sliced pepperoni

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select ►■ to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 After 5 minutes, place onion and olive oil into the pot. Cook for 2 minutes, then add salt, oregano, basil, black pepper, and crushed red pepper. Continue cooking, stirring occasionally, until onions are lightly browned and translucent, about 5 minutes.
- 3 Add remaining ingredients, except mozzarella and pepperoni slices, to pot. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 6 minutes. Select ►■ to begin.
- 5 When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 10 minutes. After 10 minutes, quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Stir the sauce with a wooden spoon, crushing tomatoes in the process.
- 7 Cover pasta mixture evenly with 3 cups shredded mozzarella. Lay pepperoni slices across mozzarella. Sprinkle remaining mozzarella over pepperoni slices.
- 8 Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 400°F, and set time to 5 minutes. Select ►■ to begin.
- 9 When cooking is complete, serve immediately.



PEACH CHERRY CRUMBLE

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 22 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 6 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

500g frozen peach slices
150g frozen cherries
2 tablespoons cornstarch
250ml water, divided
1 teaspoon fresh lemon juice
3 tablespoons sugar

TOPPING

80g flour
50g rolled oats
140g brown sugar
2 tablespoons granulated sugar
150g butter, cut in pieces
1 teaspoon ground cinnamon

DIRECTIONS

- 1 Place peaches and cherries into the Ninja® multi-purpose pan* (or a 1.5L round ceramic baking dish). In a separate bowl, stir together the cornstarch, 125ml water, lemon juice, and sugar; pour over the fruit.
- 2 Place pan on reversible rack, making sure rack is in the lower position, and cover pan with foil. Pour 125ml water into pot and add rack to the pot. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 3 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 10 minutes. Select ►■ to begin.
- 4 In a separate bowl, combine all topping ingredients until incorporated.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Remove foil and evenly spread topping over the fruit. Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 400°F, and set time to 12 minutes. Select ►■ to begin. Cook until top is browned and fruit is bubbling.
- 7 When cooking is complete, remove rack with pan from pot and serve.

TIP To mix it up, use your favorite frozen fruit in place of the frozen peaches or cherries.



Everyday Basics

Elevating your go-to weeknight meals is as easy as adding any of these appetizers, sides, or desserts to your menu.



CHEDDAR CORN BREAD

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 20-25 MINUTES | **MAKES:** 8 SERVINGS

INGREDIENTS

200g all-purpose flour
125g cornmeal
58g sugar
2 teaspoons baking powder
2 teaspoons kosher salt
1 egg
250ml whole milk
60ml canola oil
110g grated cheddar cheese

DIRECTIONS

- 1** Place the Ninja® multi-purpose pan* (or a 20cm round baking pan) on the reversible rack, making sure rack is in the lower position. Place rack in pot. Close crisping lid. Preheat the unit and pan by selecting BROIL and setting the time to 10 minutes. Select ▶■ to begin.
- 2** In a medium bowl, whisk together the flour, cornmeal, sugar, baking powder, and salt.
- 3** Add egg, milk, and oil to the dry ingredients and whisk to combine. Add cheese and stir to incorporate.
- 4** Once unit and pan have preheated for 10 minutes, open lid and spray pan with cooking spray. Pour batter into pan.
- 5** Close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 350°F, and set time to 25 minutes. Select ▶■ to begin. Bake for at least 20 minutes, until corn bread is golden brown, and a wooden toothpick inserted in center comes out clean.
- 6** When cooking is complete, remove rack with pan from unit and let cool on a cooling rack for 5 minutes before serving. If desired, toast thick slices of corn bread in butter using the SEAR/SAUTÉ (MD:HI) setting.

*The Ninja multi-purpose pan is sold separately on ninjaaccessories.com.

CHOCOLATE CHIP SKILLET COOKIE

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 23 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

160g + 2 tablespoons all-purpose flour
1/2 teaspoon baking soda
1/2 teaspoon kosher salt
230g unsalted butter, softened,
plus more for greasing
6 tablespoons granulated sugar
6 tablespoons packed brown sugar
1/2 teaspoon vanilla extract
1 large egg
185g semi-sweet chocolate chips
60g chopped walnuts, pecans, or almonds,
if desired

DIRECTIONS

- 1 Close crisping lid. Preheat the unit by selecting BAKE/ROAST, setting the temperature to 325°F, and setting the time to 5 minutes. Select ▶■ to begin.
- 2 While unit is preheating, whisk together flour, baking soda, and salt in a mixing bowl.
- 3 In a separate mixing bowl, beat together the butter, sugars, and vanilla until creamy. Add egg and beat until smooth and fully incorporated.
- 4 Slowly add the dry ingredients to the egg mixture, about 1/3 at a time. Use a rubber spatula to scrape down the sides so all dry ingredients get incorporated. Make sure not to over-mix, or the cookie will become dense when baked.
- 5 Fold the chocolate chips and nuts into the cookie dough until they are evenly distributed.
- 6 Generously grease the bottom of the Ninja® multi-purpose pan* (or a 20cm round baking pan). Add the cookie dough to the pan, making sure it is evenly distributed.
- 7 Once unit has preheated, place the pan onto the reversible rack, making sure rack is in the lower position. Place rack with pan in pot. Close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 325°F, and set time to 23 minutes. Select ▶■ to begin.
- 8 When cooking is complete, allow cookie to cool for 5 minutes. Then serve warm with toppings of your choice.

TIP For a softer, gooey center, shorten cooking time in step 7 to 20 minutes.



Pressure Cooking Chart

TIP Use hot water for pressure cooking to build pressure quicker.

INGREDIENT	WEIGHT	PREPARATION	WATER	ACCESSORY	PRESSURE	TIME	RELEASE
POULTRY							
Chicken breasts	1kg	Bone in	250ml	N/A	High	15 mins	Quick
	6 small or 4 large (about 1kg)	Boneless	250ml	N/A	High	8-10 mins	Quick
Chicken breasts (frozen)	4 large (1kg)	Boneless	250ml	N/A	High	25 mins	Quick
Chicken thighs	8 thighs (2kg)	Bone in/skin on	250ml	N/A	High	20 mins	Quick
	8 thighs (1kg)	Boneless	250ml	N/A	High	20 mins	Quick
Turkey breast	1 breast (3-4kg)	Bone in	250ml	N/A	High	40-50 mins	Quick
MINCE MEAT							
Mince beef, pork, or turkey	500g-1kg	Mince (not in patties)	125ml	N/A	High	5 mins	Quick
Mince beef, pork, or turkey (frozen)	500g-1kg	Frozen, mince (not in patties)	125ml	N/A	High	20-25 mins	Quick
RIBS							
Pork baby back	1.25-1.75kg	Cut in thirds	250ml	N/A	High	20 mins	Quick
ROASTS							
Beef brisket	1.5-2kg	Whole	250ml	N/A	High	1 1/2 hrs	Quick
Boneless beef chuck-eye roast	1.5-2kg	Whole	250ml	N/A	High	1 1/2 hrs	Quick
Boneless pork butt	2kg	Seasoned	250ml	N/A	High	1 1/2 hrs	Quick
Pork tenderloin	2 tenderloins (500-750g each)	Seasoned	250ml	N/A	High	3-4 mins	Quick
STEW MEAT							
Boneless beef short ribs	6 ribs (1.5kg)	Whole	250ml	N/A	High	25 mins	Quick
Boneless leg of lamb	1.5kg	Cut in 2.5cm pieces	250ml	N/A	High	30 mins	Quick
Boneless pork butt	1.5kg	Cut in 2.5cm pieces	250ml	N/A	High	30 mins	Quick
Chuck roast, for stew	1kg	Cut in 2.5cm pieces	250ml	N/A	High	25 mins	Quick
HARD-BOILED EGGS							
Eggs [†]	1-12 eggs	None	125ml	N/A	High	4 mins	Quick

[†]Remove immediately when complete and place in ice bath.

Pressure Cooking Chart, continued

INGREDIENT	AMOUNT	DIRECTIONS	WATER	ACCESSORY	PRESSURE	COOK TIME	RELEASE
VEGETABLES							
Beets	8 small or 4 large	Rinsed well, tops & ends trimmed; cool & peel after cooking	125ml	N/A	High	15–20 mins	Quick
Broccoli	1 head	Cut in 2.5–5cm florets, stem removed	125ml	Reversible rack in lower position	Low	1 min	Quick
Brussels sprouts	500g	Cut in half	125ml	Reversible rack in lower position	Low	1 min	Quick
Butternut squash (cubed for side dish or salad)	630g	Peeled, cut in 2.5cm pieces, seeds removed	125ml	N/A	Low	2 mins	Quick
Butternut squash (for mashed, puree, or soup)	630g	Peeled, cut in 2.5cm pieces, seeds removed	125ml	Reversible rack in lower position	High	5 mins	Quick
Cabbage (braised)	1 head	Cut in half, core removed, sliced in 1.25cm strips	125ml	N/A	Low	3 mins	Quick
Cabbage (crisp)	1 head	Cut in half, core removed, sliced in 1.25cm strips	125ml	Reversible rack in lower position	Low	2 mins	Quick
Carrots	500g	Peeled, cut in 1.25cm pieces	125ml	N/A	High	2–3 mins	Quick
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5–5cm florets, stem removed	125ml	N/A	Low	1 min	Quick
Collard greens	2 bunches or 1 bag (500g)	Stems removed, leaves chopped	125ml	N/A	Low	6 mins	Quick
Green beans	1 bag (375g)	Whole	125ml	Reversible rack in lower position	Low	0 min*	Quick
Kale leaves/greens	2 bunches or 1 bag (500g)	Stems removed, leaves chopped	125ml	N/A	Low	3 mins	Quick
Potatoes, red (cubed for side dish or salad)	1kg	Scrubbed, cut in 2.5cm cubes	125ml	N/A	High	1–2 mins	Quick
Potatoes, red (for mashed)	1kg	Scrubbed, whole, large potatoes cut in half	125ml	N/A	High	15–20 mins	Quick
Potatoes, Russet or Yukon (cubed for side dish or salad)	1kg	Peeled, cut in 2.5cm cubes	125ml	N/A	High	1–2 mins	Quick
Potatoes, Russet or Yukon (for mashed)	1kg	Peeled, cut in 2.5cm thick slices	125ml	N/A	High	6 mins	Quick
Potatoes, sweet (cubed for side dish or salad)	500g	Peeled, cut in 2.5cm cubes	125ml	N/A	High	1–2 mins	Quick
Potatoes, sweet (for mashed)	500g	Peeled, cut in 2.5cm thick slices	125ml	N/A	High	6 mins	Quick

*The time the unit takes to pressurize is long enough to cook this food.

Pressure Cooking Chart, continued

TIP For best results, rinse rice and grains thoroughly before pressure cooking.

INGREDIENTS	AMOUNT	WATER	PRESSURE	COOK TIME	RELEASE
GRAINS					
Arborio rice*	200g	750ml	HIGH	7 mins	Natural (10 mins) then Quick
Basmati rice	200g	250ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Brown rice, short/medium or long grain	200g	310ml	HIGH	15 mins	Natural (10 mins) then Quick
Coarse grits/polenta*	200g	875ml	HIGH	4 mins	Natural (10 mins) then Quick
Farro	200g	500ml	HIGH	10 mins	Natural (10 mins) then Quick
Jasmine rice	200g	250ml	HIGH	2-3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Kamut	200g	500ml	HIGH	30 mins	Natural (10 mins) then Quick
Millet	200g	500ml	HIGH	6 mins	Natural (10 mins) then Quick
Pearl barley	200g	500ml	HIGH	22 mins	Natural (10 mins) then Quick
Quinoa	200g	375ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Quinoa, red	200g	375ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Spelt	200g	625ml	HIGH	25 mins	Natural (10 mins) then Quick
Steel-cut oats*	200g	750ml	HIGH	11 mins	Natural (10 mins) then Quick
Sushi rice	200g	375ml	HIGH	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Texmati® rice, brown**	200g	310ml	HIGH	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Texmati® rice, light brown**	200g	310ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Texmati® rice, white**	200g	250ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Wheat berries	200g	750ml	HIGH	15 mins	Natural (10 mins) then Quick
White rice, long grain	200g	250ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
White rice, medium grain	200g	250ml	HIGH	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Wild rice	200g	250ml	HIGH	22 mins	Natural (10 mins) then Quick

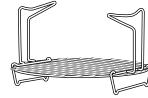
*After releasing pressure, stir for 30 seconds to 1 minute, then let sit for 5 minutes.

**TEXMATI is a registered trademark of Riviana Foods, Inc. Use of the TEXMATI trademark does not imply any affiliation with or endorsement by Riviana Foods, Inc.

Pressure Cooking Chart, continued

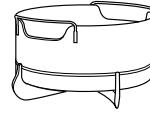
INGREDIENTS	AMOUNT	WATER	PRESSURE	COOK TIME	RELEASE
LEGUMES					
All beans, except lentils, should be soaked 8–24 hours before cooking.					
Black beans	500g, soaked 8–24 hrs	1.5L	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Black-eyed peas	500g, soaked 8–24 hrs	1.5L	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Cannellini beans	500g, soaked 8–24 hrs	1.5L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Cranberry beans	500g, soaked 8–24 hrs	1.5L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Garbanzo beans (chickpeas)	500g	1.5L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Great northern beans	500g	1.5L	LOW	1 min	Natural (10 mins) then Quick
Lentils (green or brown)	200g dry	500ml	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Lima beans	500g, soaked 8–24 hrs	1.5L	LOW	1 min	Natural (10 mins) then Quick
Navy beans	500g, soaked 8–24 hrs	1.5L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Pinto beans	500g, soaked 8–24 hrs	1.5L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Red kidney beans	500g, soaked 8–24 hrs	1.5L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick

Steam Chart for the Reversible Rack



INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	LIQUID	COOK TIME
VEGETABLES				
Asparagus	1 bunch	Whole spears	500ml	7-15 mins
Broccoli	1 head	Cut in 2.5-5cm florets	500ml	5-9 mins
Brussels sprouts	500g	Whole, trimmed	500ml	8-17 mins
Butternut squash	750g	Peeled, cut in 2.5cm cubes	500ml	10-17 mins
Cabbage	1 head	Cut in half, sliced in 1.25cm strips, core removed	500ml	6-12 mins
Carrots	500g	Peeled, cut in 2.5cm pieces	500ml	7-12 mins
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5-5cm florets	500ml	5-10 mins
Corn on the cob	4 ears	Whole, husks removed	500ml	4-9 mins
Green beans	1 bag (375g)	Whole	500ml	6-12 mins
Kale	1 bag (500g)	Trimmed	500ml	7-10 mins
Potatoes	500g	Peeled, cut in 2.5cm pieces	500ml	12-17 mins
Potatoes, sweet	500g	Cut in 1.25cm cubes	500ml	8-14 mins
Spinach	1 bag (500g)	Whole leaves	500ml	3-7 mins
Sugar snap peas	500g	Whole pods, trimmed	500ml	5-8 mins
Summer Squash	500g	Cut in 2.5cm slices	500ml	5-10 mins
Zucchini	500g	Cut in 2.5cm slices	500ml	5-10 mins
EGGS				
Poached eggs	4	In ramekins or silicone cups	250ml	3-6 mins

Air Crisp Cooking Chart for the Cook & Crisp™ Basket



TIP For best results, check progress throughout cooking, and shake basket or toss ingredients with silicone-tipped tongs frequently. Remove food immediately after cook time is complete and your desired level of doneness is achieved. We recommend using an instant-read thermometer to monitor the internal temperature of proteins.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME	TOSS/FLIP CONTENTS IN BASKET
VEGETABLES						
Asparagus	1 bunch	Halved, stems trimmed	2 tsp	390°F	8-10 mins	Halfway through cooking
Beets	6 small or 4 large (about 1kg)	Whole	None	390°F	45-60 mins	N/A
Bell peppers (for roasting)	4 peppers	Whole	None	400°F	25-30 mins	N/A
Broccoli	1 head	Cut in 2.5-5cm florets	1 Tbsp	390°F	10-13 mins	Halfway through cooking
Brussels sprouts	500g	Cut in half, stem removed	1 Tbsp	390°F	15-18 mins	Halfway through cooking
Butternut squash	500-750g	Cut in 2.5-5cm pieces	1 Tbsp	390°F	20-25 mins	Halfway through cooking
Carrots	500g	Peeled, cut in 1.25cm pieces	1 Tbsp	390°F	15 mins	Halfway through cooking
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5-5cm florets	2 Tbsp	390°F	15-20 mins	Halfway through cooking
Corn on the cob	4 ears, cut in half	Whole ears, husks removed	1 Tbsp	390°F	12-15 mins	Halfway through cooking
Green beans	375g	Trimmed	1 Tbsp	390°F	7-10 mins	Halfway through cooking
Kale (for chips)	1 bunch (225g)	Torn in pieces, stems removed	None	300°F	10 mins	Halfway through cooking
Mushrooms	250g	Rinsed, cut in quarters	1 Tbsp	390°F	7-8 mins	Halfway through cooking
	750g	Cut in 2.5cm wedges	1 Tbsp	390°F	20-25 mins	Halfway through cooking
	500g	Hand-cut fries*, thin	1/2-3 Tbsp canola	390°F	20-25 mins	Frequently
Potatoes, russet	500g	Hand-cut fries*, thick	1/2-3 Tbsp canola	390°F	25 mins	Frequently
	4 whole (185-250g)	Pierced with fork 3 times	None	390°F	35-40 mins	N/A
Potatoes, sweet	1kg	Cut in 2.5cm chunks	1 Tbsp	390°F	15-20 mins	Halfway through cooking
	4 whole (185-250g)	Pierced with fork 3 times	None	390°F	35-40 mins	N/A
Zucchini	500g	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	390°F	15-20 mins	Halfway through cooking
POULTRY						
Chicken breasts	2 breasts (375-750g each)	Bone in	Brushed with oil	375°F	25-35 mins	N/A
	2 breasts (250-375g each)	Boneless	Brushed with oil	375°F	22-25 mins	N/A
Chicken thighs	4 thighs (185-315g each)	Bone in	Brushed with oil	390°F	22-28 mins	N/A
	4 thighs (125-250g each)	Boneless	Brushed with oil	390°F	18-22 mins	N/A
Chicken wings	1kg	Drumettes & flats	1 Tbsp	390°F	24-28 mins	Halfway through cooking
Chicken drumsticks	1kg	None	1 Tbsp	390°F	20-22 mins	Halfway through cooking

*After cutting potatoes, allow raw fries to soak in cold water for at least 30 minutes to remove unnecessary starch. Pat fries dry. The drier the fries the better the results.

Air Crisp Cooking Chart for the Cook & Crisp™ Basket, continued

TIP Before using Air Crisp, allow the unit to preheat for 5 minutes as you would your conventional oven.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME	TOSS/FLIP CONTENTS IN BASKET
BEEF						
Burgers	4 patties (125g each), 80% lean	2.5cm thick	None	375°F	10-12 mins	Halfway through cooking
Steaks	2 steaks (250g each)	Whole	None	390°F	10-20 mins	N/A
PORK & LAMB						
Bacon	1 strip to 1 (500g) package	Lay strips evenly over edge of basket	None	330°F	13-16 mins (no preheat)	N/A
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (315-375g each)	Bone in	Brushed with oil	375°F	15-17 mins	Halfway through cooking
	4 boneless chops (185-250g each)	Boneless	Brushed with oil	375°F	15-18 mins	Halfway through cooking
Pork tenderloins	2 tenderloins (500-750g each)	Whole	Brushed with oil	375°F	25-35 mins	Halfway through cooking
Sausages	4 sausages	Whole	None	390°F	8-10 mins	Halfway through cooking
FISH & SEAFOOD						
Crab cakes	2 cakes (185-250g each)	None	Brushed with oil	350°F	8-12 mins	N/A
Lobster tails	4 tails (90-125g each)	Whole	None	375°F	7-10 mins	N/A
Salmon fillets	2 fillets (125g each)	None	Brushed with oil	390°F	10-13 mins	N/A
Shrimp	16 jumbo	Raw, whole, peeled, tails on	1 Tbsp	390°F	7-10 mins	N/A
FROZEN FOODS						
Chicken nuggets	1 box (375g)	None	None	390°F	12 mins	Halfway through cooking
Fish fillets	1 box (6 fillets)	None	None	390°F	14 mins	Halfway through cooking
Fish sticks	18 fish sticks (345g)	None	None	390°F	10 mins	Halfway through cooking
French fries	500g	None	None	360°F	19 mins	Halfway through cooking
	1kg	None	None	360°F	30 mins	Frequently (at least twice)
Mozzarella sticks	345g	None	None	375°F	8 mins	Halfway through cooking
Pot stickers	1 bag (10 count)	None	Toss with 1 tsp canola oil	390°F	11-14 mins	Halfway through cooking
Pizza rolls	1 bag (630g, 40 count)	None	None	390°F	12-15 mins	Halfway through cooking
Popcorn shrimp	1 box (500g)	None	None	390°F	9 mins	Halfway through cooking
Tater tots	500g	None	None	360°F	20 mins	Halfway through cooking

TenderCrisp™ Chart

PROTEIN	AMOUNT	ACCESSORY	WATER	PRESSURE COOK	PRESSURE RELEASE	CRISPING LID
Whole chicken	1 chicken (2-2.3kg)	Cook & Crisp™ Basket	125ml	High for 15 mins	Quick release pressure. Carefully remove lid. Pat protein dry with paper towel and brush with oil or sauce.	Air Crisp at 400°F for 15-20 mins
St. Louis ribs	1 rack, cut in quarters	Cook & Crisp Basket	125ml	High for 19 mins		Air Crisp at 400°F for 10-15 mins
Frozen chicken breasts	2 frozen breasts (185-250g each)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 10 mins		Broil for 10 mins
Frozen New York strip steaks	2 frozen New York strip steaks (315g each)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 1 min		Broil for 11-15 mins or until desired doneness
	2 frozen New York strip steaks (375g each)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 2 mins		Broil for 13-16 mins or until desired doneness
	2 frozen New York strip steaks (500g each)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 3 mins		Broil for 13-16 mins or until desired doneness
Frozen chicken wings	500g frozen chicken wings	Cook & Crisp Basket	125ml	High for 5 mins		Air Crisp at 390°F for 15-20 mins
Bone-in skin-on chicken thighs	4 bone-in skin-on chicken thighs (185-250g)	Cook & Crisp Basket	125ml	High for 2 mins		Air Crisp at 400°F for 10 mins
Frozen pork chops	4 boneless pork chops (185-250g)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 2 mins		Air Crisp at 400°F for 10-15 mins
Frozen jumbo shrimp	16 raw, peeled and de-veined	Reversible rack in higher position	125ml	High for 0 mins		Air Crisp at 400°F for 5 mins

NINJA
Foodi
The pressure cooker
that crisps.

OP300C_IG_19Recipe_E_F_REV_Mv1

©2018 SharkNinja Operating LLC

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.

COOK & CRISP, FOODI, TENDERCRISP, and THE PRESSURE COOKER THAT CRISPS are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

Veillez lire le guide d'utilisateur Ninja^{MD} ci-joint avant d'utiliser votre appareil.



NINJA Foodi

L'autocuiseur
qui croustille.

19 délicieuses recettes
et des tableaux pour des
possibilités illimitées



Table des matières

Couvercle de pression	2
Couvercle de cuisson croustillante	3
L'art du TenderCrisp ^{MC}	4
TenderCrisp 101	6
Choisissez votre aventure TenderCrisp	16
TenderCrisp, de congelé à croustillant	18
Repas TenderCrisp 360	24
Merveilles TenderCrisp dans une seule marmite	30
Bases de tous les jours	39
Tableaux de cuisson	44

La pression rencontre la cuisson croustillante.

Vous vous apprêtez à découvrir une méthode de cuisson jamais vue auparavant. La technologie TenderCrisp^{MC} vous permet de profiter de la vitesse de la cuisson sous pression pour cuire rapidement des ingrédients, avant que le couvercle de cuisson croustillante révolutionnaire confère à vos plats une finition croustillante et dorée que les autres autocuiseurs rêveraient de pouvoir offrir.

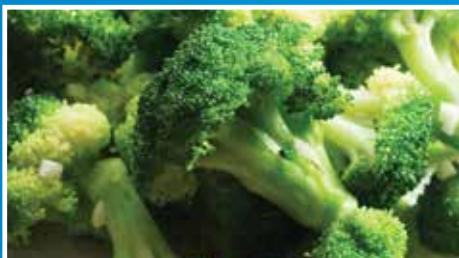
Couvercle de pression

Grâce à ce couvercle, le Foodi^{MC} est l'autocuiseur suprême. Il transforme instantanément les ingrédients les plus coriaces en mets tendres, juteux et savoureux.



PRESSURE COOK
CUISSON SOUS PRESSION

L'appareil utilise de la vapeur pressurisée pour infuser de l'humidité dans vos ingrédients et les cuire rapidement, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.



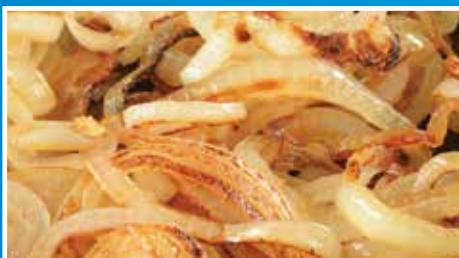
STEAM
VAPEUR

La vapeur infuse de l'humidité, emprisonne les saveurs et conserve la texture de vos aliments.



SLOW COOK
MIJOTER

Une cuisson lente à basse température pour créer vos chilis et ragoûts favoris.



SEAR/SAUTÉ
SAISIR/FAIRE SAUTER

Les cinq réglages de température vous permettent de rehausser les saveurs en saisissant, faisant sauter et mijotant les ingrédients, et plus encore.

Couvercle de cuisson croustillante

Commencez ou terminez vos recettes en utilisant ce couvercle pour utiliser de l'air très chaud qui circule rapidement autour de vos aliments afin de donner du croustillant et de caraméliser vos aliments jusqu'à obtenir une couleur dorée parfaite.



AIR CRISP
CROUSTILLANT PAR CONVEC

Vous souhaitez obtenir du croustillant, une couleur dorée et de la texture sans utiliser de gras? La cuisson croustillante à l'air est faite pour vous.



BAKE/ROAST
CUIRE AU FOUR/RÔTIR

Ne perdez plus de temps en faisant préchauffer votre four. Préparez vos plats en cocotte et vos légumes rôtis favoris en moins de temps.



BROIL
GRILLER

Finissez vos plats en emprisonnant les saveurs et en leur conférant juste assez de caramélisation ou de croustillant.

L'art du TenderCrisp^{MC}

Commencez par la cuisson sous pression. Finissez votre plat
avec la méthode de cuisson croustillante de votre choix.

Vous obtiendrez ainsi des résultats TenderCrisp.

Mieux encore, il existe plus d'une manière d'obtenir des résultats TenderCrisp.

Vous pouvez commencer avec des ingrédients congelés ou frais.

Vous pouvez cuire du poulet, des légumes ou du poisson. Vous pouvez
également préparer vos chilis ou ragoûts favoris. Mais avec la méthode
TenderCrisp, vous ajouterez toujours une touche délicieuse de croustillant.



TenderCrisp^{MC}
de congelé à croustillant



Entrées et plats
principaux TenderCrisp



Repas TenderCrisp 360



Merveilles TenderCrisp
dans une seule marmite

TenderCrisp^{MC} 101

Poulet rôti aux herbes

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUSSION :** 30-40 MINUTES | **DONNE :** 4 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 6 MINUTES | **CUSSION SOUS PRESSION :** 22 MINUTES
LIBÉRATION DE LA PRESSION : 5 MINUTES | **CROUSTILLANT PAR CONVEC :** 15 À 8-18 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 poulet cru entier (non congelé) (4 ½ à 5 lb)	1 cuillère à soupe de grains de poivre entiers
Jus de 2 citrons (60 ml de jus de citron)	5 tiges de thym frais
60 ml d'eau chaude	5 gousses d'ail pelées et écrasées
60 ml de miel	1 cuillère à soupe d'huile de canola
2 cuillères à soupe et 2 cuillères à thé de sel casher, séparées	2 cuillères à thé de poivre noir moulu

INSTRUCTIONS



Retirez tout paquet d'abats se trouvant dans la cavité du poulet. Rincez le poulet et attachez ses pattes avec de la ficelle de boucher.



Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, l'eau chaude, le miel et deux cuillères à soupe de sel. Versez le mélange dans la marmite. Placez les grains de poivre entiers, le thym et l'ail dans la marmite.



Déposez le poulet dans le panier Cook & Crisp^{MC}, puis mettez le panier dans la marmite.



Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Appuyez sur **PRESSURE/PRESSION** et réglez l'appareil à haute (HI). Réglez la minuterie à 22 minutes. Sélectionnez **▶■** pour démarrer.

CONSEIL Utilisez de l'enduit à cuisson antiadhésif au lieu de l'huile pour enduire les gros morceaux de viande dans le panier Cook & Crisp.



Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laissez la pression se libérer naturellement pendant 5 minutes. Après 5 minutes, libérez rapidement la pression restante en tournant la soupape de pression à la position **VENT** (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.



Badigeonnez le poulet avec de l'huile de canola ou vaporisez de l'huile de cuisson en aérosol sur celui-ci. Assaisonnez de sel et de poivre.



Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **AIR CRISP/CROUSTILLANT PAR CONVEC**, réglez la température à 205 °C (400 °F) et la durée à 8 minutes. Sélectionnez **▶■** pour démarrer. Faites cuire jusqu'à obtenir le croustillant désiré en ajoutant chaque fois 10 minutes supplémentaires.



La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 75 °C. Retirez le poulet du panier à l'aide des fourches à rôti Ninja^{MD} (ou de 2 grandes fourchettes de service). Laissez reposer pendant 10 minutes avant de servir.

TenderCrisp^{MC} 101

Côtes levées collantes style Saint-Louis

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 41 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 6 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION** : 19 MINUTES
LIBÉRATION DE LA PRESSION : 1 MINUTE | **CROUSTILLANT PAR CONVEC** : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

70 g d'assaisonnement barbecue
2 cuillères à soupe de sel cachet
2 cuillères à soupe de cassonade

1 carré de côtes levées crues style Saint-Louis (1,4 à 1,6 kg), coupé en tiers (4 côtes par section)
125 ml de bière
250 ml de sauce barbecue

INSTRUCTIONS



Dans un petit bol, mélangez l'assaisonnement barbecue, le sel et le sucre brun. Assaisonnez uniformément les côtes levées avec le mélange d'épices.



Versez la bière dans la marmite. Déposez les côtes levées dans le panier Cook & Crisp^{MC}, puis mettez le panier dans la marmite.



Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).



Sélectionnez **PRESSURE/PRESSION** et réglez l'appareil à **HIGH** (haute). Réglez la minuterie à 19 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.



Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en tournant la soupape de pression à la position **VENT** (décharger). Retirez délicatement le couvercle de pression lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.



Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **AIR CRISP/CROUSTILLANT PAR CONVEC**, réglez la température à 205 °C (400 °F) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.



Après 10 minutes, ouvrez le couvercle et badigeonnez les côtes levées de sauce barbecue. Fermez le couvercle et continuez la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires.



Lorsque la température interne atteint 85 °C, la cuisson est terminée et les côtes levées sont prêtes à être servies.

CONSEIL L'accessoire de grille de rôtissage Ninja^{MD} permet de facilement maintenir des côtes levées pendant la cuisson. Il peut être acheté à ninjaaccessories.com.

TenderCrisp^{MC} 101

Morue panée au panko avec du quinoa

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 23 MINUTES | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 8 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION** : 2 MINUTES
LIBÉRATION DE LA PRESSION : 1 MINUTE | **CUIRE AU FOUR/RÔTIR** : 12 À 14 MINUTES

INGRÉDIENTS

300 g de quinoa blanc	Zeste et jus de 2 citrons
3 cuillères à thé de sel cachet, divisées	4 filets de morue fraîche (155 à 185 g)
375 ml d'eau chaude	1 botte d'asperges, tiges coupées
100 g de chapelure panko	1 cuillère à thé d'huile d'olive extra vierge
115 g beurre, fondu	
5 g de feuilles de persil frais, émincé	

INSTRUCTIONS



Mettez le quinoa, une cuillère à thé de sel et l'eau dans la marmite.



Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Appuyez sur **PRESSURE/PRESSION** et réglez l'appareil à haute (HI). Réglez la minuterie à 2 minutes. Sélectionnez **▶■** pour démarrer.



Pendant la cuisson du quinoa, mélangez dans un bol la chapelure avec le beurre, le persil, le zeste et le jus de citron, et une cuillère à thé de sel. Pressez le mélange de panko uniformément sur chaque filet de morue.



Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en déplaçant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.



Remuez les asperges avec l'huile d'olive et une cuillère à thé de sel. Déposez uniformément les asperges sur le quinoa.



Placez la clayette réversible dans la marmite, sur le quinoa et les asperges, en vous assurant qu'elle soit en position haute. Placez les filets de morue sur la clayette avec le côté pané vers le haut.



Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **BAKE/ROAST/CUIRE AU FOUR/RÔTIR**, réglez la température à 175 °C (350 °F) et la durée à 12 minutes. Sélectionnez **▶■** pour démarrer. Continuez la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires si nécessaire.



La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 62,8 °C. Servez la morue sur le quinoa et les asperges.

TenderCrisp^{MC} 101

Macaronis au fromage au four

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 24 MINUTES | **DONNE** : 6 À 8 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 7 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION** : 0 MINUTE
LIBÉRATION DE LA PRESSION : 10 MINUTES | **CROUSTILLANT PAR CONVEC** : 7 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude	1 cuillère à soupe de poivre noir moulu
125 ml de jus de citron	1 cuillère à soupe de poudre d'oignon
1,25 L d'eau	1 cuillère à soupe de poudre d'ail
1 paquet (500 g) de macaronis secs	1 cuillère à thé de poudre de moutarde
250 ml de crème fraîche épaisse	200 g de panko ou de chapelure italienne
1 sac (500 g) de fromage râpé	230 g de beurre fondu
2 cuillères à soupe de sel cachet	

INSTRUCTIONS



Mettez le bicarbonate de soude et le jus de citron dans la marmite. Mélangez jusqu'à la dissolution du mélange et l'arrêt des bulles. Ajoutez l'eau et les pâtes sèches, puis mélangez.



Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Sélectionnez **PRESSURE/PRESSION** et réglez l'appareil à faible (LO). Réglez la minuterie à 0 minute (la durée nécessaire pour pressuriser l'appareil est assez longue pour cuire les pâtes). Sélectionnez ►■ pour démarrer.



Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laissez la pression se libérer naturellement pendant 10 minutes. Après 10 minutes, libérez rapidement la pression restante en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.



Ajoutez le reste des ingrédients dans la marmite, sauf la chapelure et le beurre.



Mélangez bien pour faire fondre le beurre en vous assurant que le mélange soit homogène.



Dans un bol, mélangez la chapelure et le beurre fondu. Couvrez uniformément les pâtes avec le mélange.



Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **AIR CRISP/CROUSTILLANT PAR CONVEC**, réglez la température à 180 °C (360 °F) et la durée à 7 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.



Une fois la cuisson terminée, servez sans attendre.

CONSEIL Pour que cette recette de macaronis au fromage soit encore plus attrayante pour les enfants, n'utilisez pas de poudre d'oignon, de poudre d'ail et de poudre de moutarde et ajoutez une garniture de chapelure avant de les servir.

TenderCrisp^{MC} 101

Poulet teriyaki avec brocoli et riz

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 32 MINUTES | **DONNE** : 2 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 8 MINUTES | **PRESSURE COOK (CUISSON SOUS PRESSION)** : 2 MINUTES
LIBÉRATION DE LA PRESSION : 10 MINUTES | **BROIL (GRILLER)** : 12 MINUTES

INGRÉDIENTS

200 g de riz blanc à grain long, rincé	2 poitrines de poulet crues, désossées, sans peau (250 g chacune)
250 ml de bouillon de poulet	1 tête de brocoli, coupés en fleurons de 5 cm
70 g de légumes mixtes congelés	1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 cuillères à thé de sel cachet, séparées	60 ml de sauce teriyaki
2 cuillères à thé de poivre noir moulu, séparées	
1 cuillère à soupe d'assaisonnement Adobo	

INSTRUCTIONS



Mettez le riz, le bouillon de poulet, les légumes congelés, une cuillère à thé de sel, une cuillère à thé de poivre et l'assaisonnement Adobo dans la marmite, puis mélangez.



Déposez les poitrines de poulet sur la clayette réversible en vous assurant qu'elle soit en position haute. Placez la clayette dans la marmite, sur le mélange de riz.



Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Appuyez sur **PRESSURE/PRESSION** et réglez l'appareil à haute (HI). Réglez la minuterie à 2 minutes. Sélectionnez **▶■** pour démarrer.



Pendant que le poulet et le riz cuisent, remuez le brocoli, l'huile d'olive et le reste de sel et de poivre dans un bol.



Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laissez la pression se libérer naturellement pendant 10 minutes. Après 10 minutes, libérez rapidement la pression restante en tournant la soupape de pression à la position **VENT** (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.



Badigeonnez généreusement le dessus des poitrines de poulet avec la sauce teriyaki. Ajoutez le brocoli sur la clayette, autour du poulet.



Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **BROIL/GRILLER** et réglez le temps à 12 minutes. Sélectionnez **▶■** pour démarrer.



Vérifiez après 10 minutes jusqu'à obtenir la tendreté désirée. La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 75 °C. servez le poulet avec le riz et le brocoli.

Choisissez votre aventure TenderCrisp^{MC}

Vous vous sentez aventureux? Choisissez tout simplement un ingrédient dans chaque colonne pour personnaliser et créer votre propre recette TenderCrisp.

CONSEIL Si vous souhaitez éviter que les jus de la viande passent à travers la clayette réversible et sur les féculents et les grains placés en dessous, mettez une feuille d'aluminium sous la viande.

Choisissez un type de grain ou de féculent

et versez le liquide dans la marmite

200 g de riz blanc avec 250 ml de bouillon

200 g de quinoa avec 250 ml de bouillon

500 g de pommes de terre russet, en cubes, avec 125 ml d'eau

200 g de couscous perlé avec 250 ml de bouillon

Ajoutez la clayette

AJOUTEZ LA CLAYETTE RÉVERSIBLE EN POSITION HAUTE



Choisissez une source de protéines

et placez-la sur la clayette réversible

500 g de cuisses de poulet frais désossées et sans peau

4 poitrines de poulet frais désossées (185 à 250 g chacune)

2 lanières de bifteck style New York congelées (250 à 375 g chacune, 2,5 cm d'épaisseur)

Cuisson sous Pression

HIGH (HAUTE) PENDANT 2 MINUTES



Libération de la pression

LIBÉRATION RAPIDE DE LA PRESSION; RETIREZ LE COUVERCLE EN FAISANT ATTENTION



Choisissez un légume,

de l'huile et de l'assaisonnement selon vos goûts, puis placez le tout sur la clayette autour de la source de protéines

1 grosse ou 2 petites courgettes coupées en bâtonnets de 7,5 cm x 12 mm

4 carottes coupées en bâtonnets de 7,5 cm x 12 mm

1/2 tête de chou-fleur coupée en petits fleurons

Touche finale

badigeonnez la source de protéines avec la sauce ou l'assaisonnement de votre choix

Barbecue

Teriyaki

Aigre-doux

Assaisonnement noircissant

Assaisonnement Adobo

Votre assaisonnement favori

Griller

UTILISEZ LE COUVERCLE DE CUISSON CROUSTILLANTE ET FAITES GRILLER PENDANT 10 MINUTES





TenderCrisp,^{MC} de congelé à croustillant

Que les procrastinateurs se réjouissent. Grâce au Foodi^{MC} de Ninja^{MD} sur votre comptoir, les aliments congelés sont les nouveaux aliments frais. Cuisez sous pression des viandes congelées pour les décongeler rapidement et les attendrir en même temps. Utilisez ensuite le couvercle de cuisson croustillante pour donner du croustillant à votre plat.

NACHOS AU POULET RETOURNÉS ET BIEN GARNIS

RECETTE DE NIVEAU AVANCÉ ●●●

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 25 MINUTES | **DONNE** : 8 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 12 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

4 poitrines de poulet congelées, désossées, sans peau (250 à 375 g chacune)
2 bocaux (250 g chacun) de salsa rouge
1 conserve (435 g) de haricots frites
1 cuillère à soupe de sel cachet
2 cuillères à soupe d'assaisonnement à taco
125 g de croustilles tortillas, séparées
375 g de fromage râpé, séparé

GARNITURES

Guacamole
Crème sure
Échalotes fraîches, finement tranchées

INSTRUCTIONS

- 1 Placez le poulet congelé et la salsa dans la marmite. Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 2 Sélectionnez **PRESSURE/PRESSION** et réglez l'appareil à **HIGH** (haute). Réglez la minuterie à 20 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 3 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez la pression en tournant la soupape de pression à la position **VENT** (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 4 À l'aide d'ustensiles à bout en silicone, émiettez le poulet dans la marmite. Ajoutez les haricots frites, le sel et l'assaisonnement à tacos et mélangez bien.
- 5 Disposez la moitié des croustilles tortilla sur le dessus du mélange de poulet, puis couvrez les croustilles avec la moitié du fromage. Répétez ces étapes avec une deuxième couche en utilisant le reste des croustilles tortilla et du fromage.
- 6 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **AIR CRISP/CROUSTILLANT PAR CONVEC**, réglez la température à 180 °C (360 °F) et la durée à 5 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer. Pour obtenir des résultats plus croustillants, prolongez la cuisson.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, garnissez les nachos de guacamole, de crème sure et d'oignons verts, puis servez.



SAUMON AU GLAÇAGE MISO ET PAK-CHOÏ

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 7 À 9 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 5 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

200 g de riz jasmin, rincé
180 ml d'eau
4 filets de saumon congelés, sans peau
(125 g, 2,5 cm d'épaisseur chaque)
1 cuillère à thé de sel casher
2 cuillères à soupe de pâte de miso rouge
2 cuillères à soupe de beurre, ramolli
2 têtes de jeune pak-choï, avec les tiges, rincées,
coupées en deux
60 ml tasse de mirin
1 cuillère à thé d'huile de sésame
Grains de sésame, pour la garniture

INSTRUCTIONS

- 1 Placez le riz et l'eau dans la marmite. Mélangez pour combiner. Déposez la clayette réversible dans la marmite en vous assurant qu'elle soit en position haute.
- 2 Assaisonnez le saumon avec le sel, puis placez-le sur la clayette. Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 3 Sélectionnez **PRESSURE/PRESSION** et réglez l'appareil à **HIGH** (haute). Réglez la minuterie à 2 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 4 Pendant la cuisson du saumon et du riz, mélangez le miso et le beurre pour former une pâte. Mélangez le pak-choï avec le mirin et l'huile de sésame.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en tournant la soupape de pression à la position **VENT** (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 6 Séchez doucement le saumon en le tamponnant avec un essuie-tout en papier, puis étalez uniformément le beurre au miso sur les filets. Ajoutez le pak-choï sur la clayette.
- 7 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **BROIL/GRILLER** et réglez le temps à 7 minutes. Appuyez sur ►■ pour commencer en vérifiant la cuisson toutes les 5 minutes.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, retirez le saumon de la clayette et servez-le avec le pak-choï et le riz. Garnissez-le de graines de sésame, si désiré.

CONSEIL Vous préférez utiliser du saumon frais? Utilisez seulement la cuisson sous pression pour le riz blanc. Ajoutez les filets de saumon frais comme indiqué à l'étape 6. À l'étape 7, grillez le saumon pour une durée allant jusqu'à 15 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 62,8 °C.

AILES DE POULET BUFFALO

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 20 MINUTES | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 6 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

125 ml d'eau
1 kg d'ailes de poulet congelées,
pilons et ailes séparées
2 cuillères à soupe d'huile de canola
2 cuillères à soupe de sauce Buffalo
2 cuillères à thé de sel cachet

INSTRUCTIONS

1 Versez de l'eau dans une casserole. Déposez les ailes dans le panier Cook & Crisp^{MC}, puis mettez le panier dans la marmite. Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).

2 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez l'appareil à HIGH (haute). Réglez la minuterie à 5 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.

3 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez la pression en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.

4 Séchez les ailes en les tamponnant avec un essuie-tout en papier et mettez-les dans le panier avec deux cuillères à soupe d'huile.

5 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez AIR CRISP/CROUSTILLANT PAR CONVEC, réglez la température à 200 °C (390 °F) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.

6 Après 7 minutes, ouvrez le couvercle, soulevez le panier et secouez-le ou remuez les ailes avec des pinces à bout en silicone. Abaissez le panier dans la marmite et fermez le couvercle pour reprendre la cuisson.

7 Pendant la cuisson des ailes, mélangez la sauce Buffalo et le sel dans un grand bol à mélanger.

8 Lorsque la cuisson est terminée, transférez les ailes dans le bol avec la sauce Buffalo et remuez-les pour bien les enrober.

CONSEIL Vous préférez utiliser des ailes fraîches? Au lieu d'utiliser la cuisson sous pression, placez simplement les ailes fraîches dans le panier et remuez-les avec deux cuillères à soupe d'huile de canola. Utilisez ensuite la fonction Air Crisp/Croustillant Par Convec à 200 °C (390 °F) pendant 24 à 28 minutes.





Repas TenderCrisp^{MC} 360

Profitez des capacités de cuisson du Foodi pour préparer de délicieux plats sains. Faites cuire vos produits céréaliers sur la grille du bas et vos protéines ou légumes rôtis favoris sur la clayette réversible. Découvrez nos recettes pour créer rapidement un repas complet et savoureux avec différentes textures.

Vous vous sentez aventureux?
Allez à la page 16 pour choisir votre aventure TenderCrisp.

CUISSES DE POULET CROUSTILLANTES AVEC CAROTTES ET RIZ PILAF

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 14 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 7 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

185 g de riz pilaf
430 ml d'eau chaude
1 cuillère à soupe de beurre
4 carottes pelées et coupées en deux sur la longueur
4 cuisses de poulet, crues, désossées, avec la peau
2 cuillères à soupe de miel réchauffé
1/2 cuillère à thé de paprika fumé
1/2 cuillère à thé de cumin moulu
2 cuillères à thé de sel cachet, séparées
1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 cuillères à thé d'épices à volaille

INSTRUCTIONS

- 1 Placez le riz pilaf, l'eau et le beurre dans une marmite et mélangez bien.
- 2 Placez la clayette réversible dans la marmite en vous assurant qu'elle soit en position haute. Déposez les carottes au centre de la clayette. Déposez les cuisses de poulet autour des carottes en mettant le côté avec la peau vers le haut. Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 3 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez l'appareil à HIGH (haute). Réglez la minuterie à 4 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 4 Pendant la cuisson du poulet et du riz, mélangez le miel chaud, le paprika fumé, le cumin et une cuillère à thé de sel. Réservez.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 6 Badigeonnez les carottes avec le miel assaisonné. Badigeonnez ensuite le poulet avec l'huile d'olive, puis assaisonnez-le uniformément avec les épices à volaille et le reste de sel.
- 7 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez BROIL/GRILLER et réglez le temps à 10 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, servez le poulet avec les carottes et le riz.

CREVETTES À L'AIL AVEC RISOTTO PRIMAVERA

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 24 MINUTES | **DONNE** : 4 À 5 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 6 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : NATUREL 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile d'olive divisées
1 petit oignon pelé, en petits dés
4 gousses d'ail pelées et émincées, séparées
3 cuillères à thé de sel cachet, séparées
1,3 L de bouillon de poulet ou de légume
400 g de riz Arborio
16 grosses crevettes crues (fraîches ou décongelées), décortiquées, déveinées

2 cuillères à thé de poudre d'ail
1 cuillère à thé de poivre noir moulu
1/2 cuillère à thé de piment rouge broyé (facultatif)
2 cuillères à soupe de beurre
Jus d'un citron
1 botte d'asperges, parées, coupées en morceaux de 2,5 cm
150 g de fromage parmesan râpé, et un peu plus pour la garniture

INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à MD:HI (moyen-haute). Sélectionnez ►■ pour démarrer. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile et l'oignon dans la marmite. Faites sauter jusqu'à ce que les aliments soient tendres, environ 5 minutes. Ajoutez la moitié de l'ail et cuisez le tout jusqu'à ce que le tout dégage une bonne odeur, environ 1 minute. Assaisonnez le mélange avec deux cuillères à thé de sel.
- 3 Ajoutez le bouillon et le riz dans la marmite. Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 4 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez l'appareil à HIGH (haute). Réglez la minuterie à 7 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 5 Pendant la cuisson du riz, mélangez les crevettes avec le reste de l'huile, l'ail, le sel, la poudre d'ail, le poivre noir et le piment rouge broyé dans un bol à mélanger.

- 6 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 10 minutes. Après 10 minutes, libérez rapidement la pression restante en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 7 Mélangez le beurre, le jus de citron et les asperges dans le riz jusqu'à ce qu'ils soient incorporés également.
- 8 Placez la clayette réversible dans la marmite, sur le risotto, en vous assurant qu'elle soit en position haute. Déposez les crevettes sur la clayette.
- 9 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez BROIL/GRILLER et réglez le temps à 8 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 10 Lorsque la cuisson est terminée, retirez la clayette de la marmite. Mélangez le parmesan dans le risotto. Garnissez de crevettes et de parmesan, puis servez immédiatement.

POULET AU PARMESAN AVEC PENNE ET MINIBROCOLI

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 22 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 6 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

1 paquet (500 g) de penne non cuites
1 L d'eau
4 c. à thé de sel cachet, divisé
4 escalopes de poulet crues (125 g chacune)
2 œufs, battus
160 g de farine tout-usage
100 g de chapelure assaisonnée

50 g de fromage parmesan râpé, et un peu plus pour la garniture
1 pot (750 g) de sauce marinara, 60 ml tasse séparée
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 tête de minibrocoli, coupé en morceaux de 2,5 cm
110 g de fromage mozzarella
Persil frais, émincé, pour la garniture

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez les pâtes, l'eau et deux cuillères à thé de sel dans la marmite. Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 2 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez l'appareil à HIGH (haute). Réglez la minuterie à 2 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 3 Pendant la cuisson des pâtes, placez la farine et le reste de sel dans un bol peu profond, puis mélangez. Ajoutez les œufs et deux cuillères à soupe d'eau dans un autre bol, et fouettez. Placez la chapelure et le parmesan dans un troisième bol.
- 4 En travaillant par petits lots, passez le poulet dans la farine. Secouez l'excédent, puis enrobez le poulet d'œuf. Transférez le poulet dans la chapelure pour l'enrober de manière uniforme. Réservez.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 6 Versez la sauce marinara sur les penne cuites en réservant 60 ml de sauce. Ajoutez le minibrocoli et mélangez bien.
- 7 Placez la clayette réversible dans la marmite, sur les pâtes, en vous assurant qu'elle soit en position haute. Placez le poulet pané sur la clayette et badigeonnez-le d'huile.
- 8 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez AIR CRISP/CROUSTILLANT PAR CONVEC, réglez la température à 165 °C (325 °F) et a durée à 15 minutes. Appuyez sur ►■ pour démarrer.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, badigeonnez 60 ml de sauce sur le poulet. Garnissez de mozzarella.
- 10 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez BROIL (griller) et réglez le temps à 5 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 11 Lorsque la cuisson est terminée, garnissez le poulet de persil frais.

BOUTS DE CÔTES ET LÉGUMES-RACINES

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 1 HEURE | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 10 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

6 bouts de côtes de bœuf crues avec l'os (environ 1,5 kg), sans l'excès de gras et la membrane
2 cuillères à thé de sel cachet, séparées
2 cuillères à thé de poivre noir, divisé
2 cuillères à soupe d'huile d'olive divisées
1 oignon, pelé, haché
60 ml de vin Marsala
60 ml de bouillon de bœuf
2 cuillères à soupe de cassonade

3 gousses d'ail pelées et émincées
2 cuillères à soupe de thym frais émincé, séparé
3 carottes moyennes pelées et coupées en morceaux de 2,5 cm
3 panais, pelés et coupés en morceaux de 2,5 cm
150 g de petits oignons
5 g de feuilles de persil frais, émincées

INSTRUCTIONS

1 Assaisonnez les bouts de côtes de chaque côté avec une cuillère à thé de sel et une cuillère à thé de poivre. Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à HIGH (haute). Sélectionnez ►■ pour démarrer. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans la marmite pendant 3 minutes.

2 Après 3 minutes, ajoutez les bouts de côte et cuisez-les jusqu'à ce qu'elles soient brunies de tous les côtés, pendant environ 10 minutes.

3 Ajoutez l'oignon, le vin, le bouillon, le sucre brun, l'ail, 1 cuillère à soupe de thym, 1/2 cuillère à thé de sel et 1/2 cuillère à thé de poivre à la marmite. Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).

4 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez l'appareil à HIGH (haute). Réglez la minuterie à 40 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.

5 Mélangez les carottes, les panais et les petits oignons avec le reste de l'huile, le thym, le sel et le poivre.

6 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez la pression en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.

7 Placez la clayette réversible dans la marmite, sur les côtes, en vous assurant qu'elle soit en position haute. Déposez les légumes sur la clayette.

8 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez BAKE/ROAST/CUIRE AU FOUR/RÔTIR, réglez la température à 175 °C (350 °F) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.

9 Une fois que les légumes sont tendres et rôtis, transférez-les et les bouts de côte sur un plat de service et recouvrez d'une feuille d'aluminium pour conserver la chaleur.

10 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à HIGH (haute). Faites mijoter le liquide dans la marmite pendant 5 minutes. Transférez-le dans un bol et laissez-le reposer pendant 2 minutes, puis retirez la couche de gras avec une cuillère. Ajoutez le persil.

11 Lorsque la cuisson est terminée, servez la sauce avec les légumes et les côtes.





Merveilles TenderCrisp^{MC} dans une seule marmite

Rehaussez vos plats en cocotte, vos ragoûts,
vos chilis et vos desserts avec vos garnitures
croustillantes ou fondantes favorites.

CHEESESTEAK DE PHILADELPHIE EN COCOTTE

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 22 À 25 MINUTES | **DONNE** : 6 À 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile de canola
1 gros oignon pelé et coupé en tranches fines
1 poivron vert finement coupé
1 cuillère à soupe de sel cachet
1 paquet (250 g) de champignons
de Paris, tranchés finement
0,75 kg de fines tranches de
bifteck ou de palette crues
2 cuillères à thé de poudre d'ail
2 cuillères à thé de poudre d'oignon
1/2 cuillère à thé de poivre noir moulu
1 cuillère à thé de sauce Worcestershire
3 pains à sous-marin coupés en cubes de 2,5 cm
10 tranches de fromage américain ou provolone

INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à MD:HI (moyen-haute). Sélectionnez ►■ pour démarrer. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Après 5 minutes, placez l'huile, l'oignon et le poivre dans la marmite. Faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient mous, pendant environ 5 minutes. Assaisonnez avec le sel. Ajoutez les champignons et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les champignons sont mous et aient dégagé la majorité de leur liquide.
- 3 Ajoutez les fines tranches de steak, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le poivre noir et la sauce Worcestershire. Faites cuire pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que les filets soient bien cuits.
- 4 Déposez-les dans les morceaux de pain à sous-marin en laissant ces derniers absorber les jus de la viande. Déposez également les tranches de fromage sur le mélange.
- 5 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez BAKE/ROAST/CUIRE AU FOUR/RÔTIR, réglez la température à 190 °C (375 °F) et la durée à 7 à 10 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer. Vérifiez fréquemment pour éviter de brûler le fromage.
- 6 Une fois la cuisson terminée, servez sans attendre.

PÂTÉ AU POULET

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 25 MINUTES | **DONNE** : 6 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 6 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

115 g de beurre non salé
1/2 gros oignon blanc pelé, en dés
1 grosse carotte, pelée, coupée en cubes
2 gousses d'ail pelées et émincées
1 kg de poitrine de poulet crue, désossée, sans peau, coupée en cubes de 2,5 cm
250 ml de bouillon de poulet
1 branche de céleri, coupée en dés
75 g de pois congelés
1 1/2 cuillère à thé de thym frais, émincé
1 cuillère à soupe de persil italien frais, émincé
2 cuillères à thé de sel cachet
1/2 cuillère à thé de poivre noir
125 ml de crème fraîche épaisse
40 g de farine tout-usage
1 pâte à tarte du commerce réfrigérée, à température ambiante

CONSEIL Si vous n'avez pas tous les légumes indiqués dans la recette, vous pouvez les remplacer par des légumes semblables que vous avez, comme des pommes de terre, des pois et des carottes congelés, et du maïs.

INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à MD:HI (moyen-haute). Sélectionnez ►■ pour démarrer. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Après 5 minutes, ajoutez le beurre à la marmite. Une fois qu'il a fondu, ajoutez l'oignon, les carottes et l'ail, puis faites sauter pour ramollir le tout, pendant environ 3 minutes.
- 3 Ajoutez le poulet et le bouillon dans la marmite. Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 4 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez l'appareil à HIGH (haute). Réglez la minuterie à 5 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 6 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à MD:HI (moyen-haute). Sélectionnez ►■ pour démarrer. Ajoutez le reste des ingrédients à la marmite, sauf la pâte à tarte. Mélangez jusqu'à ce que la sauce s'épaississe et fasse des bulles, pendant environ 3 minutes.
- 7 Déposez la pâte à tarte sur le mélange de garniture en repliant les bords si nécessaire. Faites une petite entaille au centre de la pâte à tarte afin que la vapeur puisse s'échapper pendant la cuisson.
- 8 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez BROIL/GRILLER et réglez le temps à 10 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, retirez la marmite de l'appareil et placez-la sur une surface résistante à la chaleur. Laissez reposer pendant 10 à 15 minutes avant de servir.





CHILI AU BŒUF ET PAIN DE MAÏS EN COCOTTE

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 20 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 37 À 45 MINUTES | **DONNE** : 8 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 8 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

900 g de bœuf haché non cuit
3 boîtes (400 g chacune) de haricots rouges, rincés, égouttés
2 boîtes (400 g chacune) de tomates hachées
250 ml de bouillon de bœuf
1 gros oignon blanc pelé, en dés
1 poivron vert, en dés
1 piment Jalapeno, épépiné
4 gousses d'ail pelées et émincées
2 cuillères à soupe de sel cachet
1 cuillère à soupe de poivre noir moulu
2 cuillères à soupe de cumin moulu
1 cuillère à soupe de poudre d'oignon
1 cuillère à soupe de poudre d'ail
400 g de pâte à pain de maïs au cheddar, non cuit (voir la recette à la page 41)
110 g de fromage râpé
Crème sure pour le service

CONSEIL Vous pouvez utiliser le reste de pâte à pain de maïs pour faire des muffins. Faites cuire 6 muffins à 175 °C (350 °F) pendant 25 à 30 minutes.

INSTRUCTIONS

- 1 Placez le bœuf, les tomates et le bouillon dans la marmite en émiettant la viande. Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Sélectionnez **PRESSURE/PRESSION** et réglez l'appareil à **HIGH** (haute). Réglez la minuterie à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 2 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en tournant la soupape de pression à la position **VENT** (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 3 Sélectionnez **SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER** et réglez l'appareil à **MD** (moyen). Appuyez sur ►■. Ajoutez les oignons, le poivron vert, le piment jalapeno, l'ail et les épices; mélangez pour incorporer. Faites mijoter pendant 5 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 4 Déposez également le mélange de pain de maïs sur le chili.
- 5 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **BAKE/ROAST/CUIRE AU FOUR/RÔTIR**, réglez la température à 180 °C (360 °F) et la durée à 26 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 6 Après 15 minutes, ouvrez le couvercle et insérez un cure-dents en bois au centre du pain de maïs. Si le cure-dents en ressort propre, passez à l'étape 7. Si le pain de maïs n'est pas cuit, fermez le couvercle et reprenez la cuisson pendant 8 minutes supplémentaires.
- 7 Lorsque le pain de maïs est cuit, saupoudrez-le de fromage et fermez le couvercle pour reprendre la cuisson pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, garnissez de crème sure et servez.

PIZZA AU PEPPERONI ET PÂTE AU FOUR

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 28 À 30 MINUTES | **DONNE** : 6 À 8 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 6 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : NATUREL 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 gros oignon, pelé, coupé en deux et tranché en demi-lune
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 cuillère à thé de sel casher
1/2 c. à thé d'origan séché
1/2 c. à thé de basilic séché
1/4 cuillère à thé de poivre noir moulu
1/4 cuillère à thé de piment rouge broyé
6 grosses gousses d'ail, pelées et émincées
2 boîtes (400 g chacune) de tomates hachées
2 boîtes (400 g chacune) de tomates en purée
250 ml de vin rouge
500 ml de bouillon de poulet
1 saucisse pepperoni (environ 20 cm) coupée en petits morceaux
1 package (500 g) de pâtes rigatoni sèches
440 g de fromage mozzarella râpé, divisé
185 g de fines tranches de pepperoni

INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à MD:HI (moyen-haute). Sélectionnez ►■ pour démarrer. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Après 5 minutes, placez l'oignon et l'huile d'olive dans la marmite. Faites cuire pendant 2 minutes, puis ajoutez le sel, l'origan, le basilic, le poivre noir et le piment rouge broyé. Continuez la cuisson en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés et translucides, environ 5 minutes.
- 3 Ajoutez le reste des ingrédients dans la marmite, sauf la mozzarella et les tranches de pepperoni. Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 4 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez l'appareil à HIGH (haute). Réglez la minuterie à 6 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 10 minutes. Après 10 minutes, libérez rapidement la pression restante en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer a pression.
- 6 Mélangez la sauce avec une cuillère en bois en écrasant les tomates.
- 7 Recouvrez le mélange de pâtes avec trois tasses de mozzarella râpée. Déposez des tranches de pepperoni sur la mozzarella. Saupoudrez le reste de la mozzarella sur les tranches de pepperoni.
- 8 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez AIR CRISP/CROUSTILLANT PAR CONVEC, réglez la température à 205 °C (400 °F) et la durée à 5 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 9 Une fois la cuisson terminée, servez sans attendre.



CROUSTADE PÊCHE CERISE

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 22 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 6 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

500 g de pêches congelées en tranches
150 g de cerises congelées
2 cuillères à soupe de fécule de maïs
250 ml d'eau, séparée
1 cuillère à thé de jus de citron frais
3 cuillères à soupe de sucre

GARNITURE

80 g de farine
50 g de flocons d'avoine
140 g de cassonade
2 cuillères à soupe de sucre granulé
150 g de beurre, coupé en morceaux
1 cuillère à thé de cannelle moulue

INSTRUCTIONS

- 1 Placez les pêches et les cerises dans le moule à usages multiples Ninja^{MD} (ou dans un plat à cuisson rond en céramique de 1,5 l. Dans un bol différent, combinez la fécule de maïs 125 ml d'eau, le jus de citron et le sucre, puis versez sur le fruit.
- 2 Placez le moule sur la clayette réversible en position basse et couvrez-le avec du papier d'aluminium. Versez 125 ml d'eau dans la marmite et insérez la clayette à la marmite. Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 3 Sélectionnez **PRESSURE/PRESSION** et réglez l'appareil à **HIGH** (haute). Réglez la minuterie à 10 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 4 Dans un bol séparé, combinez tous les ingrédients de la garniture jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en tournant la soupape de pression à la position **VENT** (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 6 Retirez le papier d'aluminium et tartinez uniformément la garniture sur le fruit. Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **AIR CRISP/CROUSTILLANT PAR CONVEC**, réglez la température à 205 °C (400 °F) et la durée à 12 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le dessus soit bruni et que le fruit fasse des bulles.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, retirez la clayette et le moule de la marmite et passez au service.

CONSEIL Pour un peu de changement, utilisez vos fruits congelés favoris au lieu des pêches ou des cerises congelées.



Bases de tous les jours

Rehausser vos repas de fin de semaine est aussi facile qu'ajouter ces entrées, ces accompagnements ou ces desserts à votre menu.



PAIN DE MAÏS AU CHEDDAR

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 20 À 25 MINUTES | **DONNE** : 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

200 g de farine tout usage
125 g de semoule de maïs
58 g de sucre
2 cuillères à thé de levure chimique
2 cuillères à thé de sel cachet
1 œuf
250 ml de lait entier
60 ml de canola
110 g de fromage cheddar râpé

INSTRUCTIONS

- 1** Placez le moule à usages multiples Ninja^{MD} (ou dans un moule à cuisson rond de 20 cm) sur la clayette réversible en position basse. Placez la grille dans la casserole. Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Préchauffez l'appareil et le moule en sélectionnant BROIL/GRILLER et réglez la minuterie à 10 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 2** Dans un bol de taille moyenne, battez la farine, la semoule de maïs, le sucre, la levure chimique et le sel.
- 3** Ajoutez l'œuf, le lait et l'huile aux ingrédients secs et battez le tout pour bien mélanger. Ajoutez le fromage et mélangez pour incorporer.
- 4** Une fois que l'unité et le moule ont préchauffé pendant 10 minutes, ouvrez le couvercle et vaporisez le moule avec de l'enduit à cuisson antiadhésif. Versez le mélange dans le moule.
- 5** Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez BAKE/ROAST/CUIRE AU FOUR/RÔTIR, réglez la température à 175 °C (350 °F) et la durée à 25 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer. Faites cuire en mode cuire au four pendant au moins 20 minutes, jusqu'à ce que le pain de maïs soit doré et qu'un cure-dents en bois inséré au centre ressorte propre.
- 6** Lorsque la cuisson est terminée, retirez la clayette et le moule de l'appareil et laissez refroidir sur une grille de refroidissement pendant 5 minutes avant de servir. Si désiré, faites griller des grosses tranches de pain de maïs dans du beurre à l'aide du réglage SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER à la température MD:HI (moyen-haute).

BISCUIT AUX GRAINS DE CHOCOLAT À LA POÊLE

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 23 MINUTES | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

160 g et 2 cuillères à soupe de farine tout usage

1/2 cuillère à thé de bicarbonate de soude

1/2 cuillère à thé de sel casher

230 g de beurre non salé, ramolli,
et un peu plus pour graisser le plat

6 cuillères à soupe de sucre granulé

6 cuillères à soupe tassée de sucre brun

1/2 cuillère à thé d'extrait de vanille

1 gros œuf

185 g de grains de chocolat semi-sucré

60 g de noix de Grenoble, de pacanes ou
d'amandes hachées, si désiré

INSTRUCTIONS

1 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Préchauffez l'appareil en sélectionnant BAKE/ROAST/CUIRE AU FOUR/RÔTIR, réglez la température à 165 °C (325 °F) et la durée à 5 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.

2 Pendant le préchauffage de l'appareil, fouettez la farine, le bicarbonate de soude et le sel dans un bol à mélanger.

3 Dans un bol à mélanger différent, battez le beurre, les sucres et la vanille jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Ajoutez l'œuf et battez jusqu'à obtenir un mélange lisse et uniforme.

4 Ajoutez doucement les ingrédients secs au mélange d'œuf, environ 1/3 à la fois. Utilisez une spatule en caoutchouc pour racler les parois pour que tous les ingrédients secs soient bien mélangés. Assurez-vous de ne pas trop mélanger, sinon le biscuit sera trop dense.

5 Ajoutez délicatement les grains de chocolat et les noix à la pâte à biscuit jusqu'à ce qu'ils soient répartis de façon homogène.

6 Graissez généreusement le moule à usages multiples Ninja^{MD}* (ou dans un moule à cuisson rond de 20 cm). Ajoutez uniformément la pâte à biscuit au moule.

7 Une fois que l'appareil a préchauffé, placez le moule sur la clayette réversible en position basse. Placez le tout dans la casserole. Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez BAKE/ROAST/CUIRE AU FOUR/RÔTIR, réglez la température à 165 °C (325 °F) et la durée à 23 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.

8 Lorsque la cuisson est terminée, laissez le biscuit reposer pendant 5 minutes. Servez le chaud avec les garnitures de votre choix.

CONSEIL Pour obtenir un biscuit au centre plus moelleux et fondant, réduisez le temps de cuisson à l'étape 7 à 20 minutes.



Tableau de cuisson à pression

CONSEIL Utilisez de l'eau chaude pour la cuisson sous pression afin que la pression augmente plus rapidement.

INGRÉDIENTS	POIDS	PRÉPARATION	EAU	ACCESSOIRE	PRESSION	HEURE	DÉGAGER
VOLAILLE							
	1 kg	Avec l'os	250 ml	S. O.	High (haute)	15 min	Rapide
Poitrines de poulet	6 petites ou 4 grandes (environ 1 kg)	Désossées	250 ml	S. O.	High (haute)	8 à 10 min	Rapide
Poitrines de poulet (congelées)	4 grosses (environ 1 kg)	Désossées	250 ml	S. O.	High (haute)	25 min	Rapide
Cuisses de poulet	8 cuisses (2 kg)	Avec l'os/avec la peau	250 ml	S. O.	High (haute)	20 min	Rapide
	8 cuisses (1 kg)	Désossées	250 ml	S. O.	High (haute)	20 min	Rapide
Poitrine de dinde	1 poitrine (2,7 à 3,6 kg [6 à 8 lb])	Avec l'os	250 ml	S. O.	High (haute)	40 à 50 min	Rapide
VIANDE HACHÉE							
Bœuf, porc ou dinde hachés	500 g à 1 kg	Haché (pas en galettes)	125 ml	S. O.	High (haute)	5 min	Rapide
Bœuf, porc ou dinde hachés (congelé)	500 g à 1 kg	Congelé, haché (pas en galettes)	125 ml	S. O.	High (haute)	20 à 25 min	Rapide
CÔTES LEVÉES							
Petites côtes levées de porc	1,25 kg à 1,75 kg	Coupées en trois	250 ml	S. O.	High (haute)	20 min	Rapide
RÔTIS							
Poitrine de bœuf	1,5 à 2 kg	Entiers	250 ml	S. O.	High (haute)	1 1/2 heure	Rapide
Rôti d'épaule de bœuf désossé	1,5 à 2 kg	Entiers	250 ml	S. O.	High (haute)	1 1/2 heure	Rapide
Palette de porc désossée	2 kg	Assaisonné	250 ml	S. O.	High (haute)	1 1/2 heure	Rapide
Filet mignon de porc	2 filets mignons (500 g à 750 g chacun)	Assaisonné	250 ml	S. O.	High (haute)	3 à 4 min	Rapide
VIANDE À RAGOÛT							
Côtes de Bœuf désossées	6 côtes de 1,5 kg	Entiers	250 ml	S. O.	High (haute)	25 min	Rapide
Gigot d'agneau désossé	1,5 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	S. O.	High (haute)	30 min	Rapide
Palette de porc désossée	1,5 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	S. O.	High (haute)	30 min	Rapide
Rôti d'épaule, pour ragoût	1 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	S. O.	High (haute)	25 min	Rapide
ŒUFS DURS							
Œufs†	1 à 12 œufs	Aucun	125 ml	S. O.	High (haute)	4 mins	Rapide

†Retirez immédiatement les œufs cuits de l'eau chaude, et placez dans l'eau glacée.

Tableau de cuisson à pression, suite

INGRÉDIENTS	QUANTITÉS	INSTRUCTIONS	EAU	ACCESSOIRE	PRESSION	DURÉE DE CUISSON	DÉGAGER
LÉGUMES							
Betteraves	8 petites ou 4 grandes	Bien rincées, bouts coupés, pelées et refroidies après la cuisson	125 ml	S. O.	High (haute)	15 à 20 min	Rapide
Brocoli	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm, tige enlevée	125 ml	Clayette réversible en position basse	Low (faible)	1 min	Rapide
Choux de Bruxelles	500 g	Coupé en deux	125 ml	Clayette réversible en position basse	Low (faible)	1 min	Rapide
Courge musquée (coupée en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	630 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, épépinée	125 ml	S. O.	Low (faible)	2 min	Rapide
Courge musquée (pour purée ou soupe)	630 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, épépinée	125 ml	Clayette réversible en position basse	High (haute)	5 min	Rapide
Chou (braisé)	1 tête	Coupé en deux, cœur retiré, tranches de 1,25 cm	125 ml	S. O.	Low (faible)	3 min	Rapide
Chou (croustillant)	1 tête	Coupé en deux, cœur retiré, tranches de 1,25 cm	125 ml	Clayette réversible en position basse	Low (faible)	2 min	Rapide
Carottes	500 g	Pelées et coupées en morceaux de 1,25 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	2 à 3 min	Rapide
Chou-fleur	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm, tige enlevée	125 ml	S. O.	Low (faible)	1 min	Rapide
Chou vert	2 pieds ou 1 sac (500 g)	Tiges enlevées, feuilles hachées	125 ml	S. O.	Low (faible)	6 min	Rapide
Haricot vert	1 sac (375 g)	Entiers	125 ml	Clayette réversible en position basse	Low (faible)	0 min*	Rapide
Feuilles de chou frisé	2 pieds ou 1 sac (500 g)	Tiges enlevées, feuilles hachées	125 ml	S. O.	Low (faible)	3 min	Rapide
Pommes de terre rouges (coupées en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	1 kg	Frottées, coupées en cubes de 1 po	125 ml	S. O.	High (haute)	1 à 2 min	Rapide
Pommes de terre, rouges (pour purée)	1 kg	Récurées, entières, grosses pommes de terre coupées en deux	125 ml	S. O.	High (haute)	15 à 20 min	Rapide
Pommes de terre, Russet ou Yukon (coupées en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	1 kg	Pelée, coupée en cubes de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	1 à 2 min	Rapide
Pommes de terre, Russet ou Yukon (pour purée)	1 kg	Pelées, coupées en tranches de 2,5 cm d'épaisseur	125 ml	S. O.	High (haute)	6 min	Rapide
Patates douces (coupées en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	500 g	Pelée, coupée en cubes de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	1 à 2 min	Rapide
Patates douces (pour purée)	500 g	Pelées, coupées en tranches de 2,5 cm d'épaisseur	125 ml	S. O.	High (haute)	6 min	Rapide

Tableau de cuisson à pression, suite

CONSEIL Pour obtenir les meilleurs résultats, rincez bien le riz et les grains avant la cuisson sous pression.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉS	EAU	PRESSION	DURÉE DE CUISSON	DÉGAGER
GRAINS					
Riz Arborio*	200 g	750 ml	HIGH (haute)	7 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Riz Basmati	200 g	250 ml	HIGH (haute)	2 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Riz brun, grains courts, moyens ou longs	200 g	310 ml	HIGH (haute)	15 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Gruau grossier/polenta *	200 g	875 ml	HIGH (haute)	4 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Épeautre	200 g	500 ml	HIGH (haute)	10 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Riz au jasmin	200 g	250 ml	HIGH (haute)	2 à 3 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Kamut	200 g	500 ml	HIGH (haute)	30 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Millet	200 g	500 ml	HIGH (haute)	6 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Orge perlée	200 g	500 ml	HIGH (haute)	22 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Quinoa	200 g	375 ml	HIGH (haute)	2 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Quinoa, rouge	200 g	375 ml	HIGH (haute)	2 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Épeautre	200 g	625 ml	HIGH (haute)	25 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Avoine époincée *	200 g	750 ml	HIGH (haute)	11 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Riz à sushi	200 g	375 ml	HIGH (haute)	3 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Riz Texmati ^{MD} , brun**	200 g	310 ml	HIGH (haute)	5 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Riz Texmati ^{MD} , brun léger **	200 g	310 ml	HIGH (haute)	2 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Riz Texmati ^{MD} , blanc**	200 g	250 ml	HIGH (haute)	2 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Grains de blé	200 g	750 ml	HIGH (haute)	15 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Riz blanc, grains longs	200 g	250 ml	HIGH (haute)	2 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Riz blanc, grains moyens	200 g	250 ml	HIGH (haute)	3 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Riz sauvage	200 g	250 ml	HIGH (haute)	22 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide

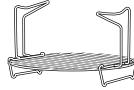
* Après avoir libéré la pression, remuez pendant 30 secondes à 1 minute, puis laissez reposer pendant 5 minutes.

**TEXMATI est une marque déposée de Riviana Foods, Inc. L'utilisation de la marque déposée TEXMATI n'implique aucune affiliation ou approbation de la part de Riviana Foods, Inc.

Tableau de cuisson à pression, suite

INGRÉDIENTS	QUANTITÉS	EAU	PRESSION	DURÉE DE CUISSON	DÉGAGER
LÉGUMES					
Tous les haricots, à l'exception des lentilles, doivent être trempés de 8 à 24 heures avant la cuisson.					
Haricots noirs	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	5 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Pois noirs	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	5 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Haricots cannelloni	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	3 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Haricots canneberges	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	3 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Pois chiches	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	3 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Haricots Great Northern	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	1 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Lentilles (vertes ou brunes)	200 g	500 ml	LOW (faible)	5 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Haricots de Lima	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	1 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Haricots blancs	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	3 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Haricots pinto	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	3 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide
Haricots rouges	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	3 min	Mode naturel (10 minutes) ensuite mode rapide

Tableau de cuisson à la vapeur avec la clayette réversible



INGRÉDIENTS	QUANTITÉS	PRÉPARATION	LIQUIDE	DURÉE DE CUISSON
LÉGUMES				
Asperges	1 paquet	Turions entiers	500 ml	7 à 15 min
Brocoli	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm	500 ml	5 à 9 min
Choux de Bruxelles	500 g	Entiers, parés	500 ml	8 à 17 min
Courge musquée	750 g	Pelée, coupée en cubes de 2,5 cm	500 ml	10 à 17 min
Chou	1 tête	Coupé en deux, coupé en tranches de 1,25 cm, noyau retiré	500 ml	6 à 12 min
Carottes	500 g	Pelées et coupées en morceaux de 2,5 cm	500 ml	7 à 12 min
Chou-fleur	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm	500 ml	5 à 10 min
Maïs à grains	4 épis	Entiers, sans l'épi	500 ml	4 à 9 min
Haricots verts	1 sac (375 g)	Entiers	500 ml	6 à 12 min
Chou frisé	1 sac (500 g)	Paré	500 ml	7 à 10 min
Pommes de terre	500 g	Pelées et coupées en morceaux de 2,5 cm	500 ml	12 à 17 min
Patates douces	500 g	Coupées en cube de 1,25 cm	500 ml	8 à 14 min
Épinards	1 sac (500 g)	Feuilles entières	500 ml	3 à 7 min
Pois mange-tout	500 g	Entiers, parés	500 ml	5 à 8 min
Courges d'été	500 g	Coupées en tranches de 2,5 cm	500 ml	5 à 10 min
Courgettes	500 g	Coupées en tranches de 2,5 cm	500 ml	5 à 10 min
ŒUFS				
Œufs pochés	4	Dans des ramequins ou des tasses en Silicone	250 ml	3 à 6 min

Tableau de Air Crisp (croustillant par convec)

panier Cook & Crisp^{MC}



CONSEIL Pour obtenir des meilleurs résultats, vérifiez la cuisson et remuez le panier ou mélangez fréquemment les ingrédients avec des pinces à bout de silicone. Retirez immédiatement les aliments lorsque la cuisson désirée est atteinte. Nous vous recommandons d'utiliser un thermomètre instantané pour surveiller la température interne des sources de protéines.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMP (TEMPÉRATURE)	DURÉE DE CUISSON	TOUILLER/TOURNER LE CONTENU DANS LE PANIER
LÉGUMES						
Asperges	1 paquet	Coupées en deux, sans les tiges	2 c. à thé	200 °C (390 °F)	8 à 10 min	À demi-cuisson
Betteraves	6 petites ou 4 grandes (environ 1 kg)	Entiers	Aucun	200 °C (390 °F)	45 à 60 min	S. O.
Poivrons (à rôtir)	4 poivrons	Entiers	Aucun	205 °C (400 °F)	25 à 30 min	S. O.
Brocoli	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C (390 °F)	10 à 13 min	À demi-cuisson
Choux de Bruxelles	500 g	Coupés en deux, sans les tiges	1 cuillère à soupe	200 °C (390 °F)	15 à 18 min	À demi-cuisson
Courge musquée	500 à 750 g	Coupée en morceaux de 2,5 à 5 g	1 cuillère à soupe	200 °C (390 °F)	20 à 25 min	À demi-cuisson
Carottes	500 g	Pelées et coupées en morceaux de 1,25 cm	1 cuillère à soupe	200 °C (390 °F)	15 min	À demi-cuisson
Chou-fleur	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C (390 °F)	15 à 20 min	À demi-cuisson
Maïs à grains	4 épis, coupés en deux	Épis entiers, sans l'enveloppe	1 cuillère à soupe	200 °C (390 °F)	12 à 15 min	À demi-cuisson
Haricots verts	1 sac (375 g)	Paré	1 cuillère à soupe	200 °C (390 °F)	7 à 10 min	À demi-cuisson
Chou frisé (pour les croustilles)	1 botte (225 g)	Déchiré en morceaux, sans les tiges	Aucun	150 °C (300 °F)	10 min	À demi-cuisson
Champignons	250 g	Rincés, coupés en quartiers	1 cuillère à soupe	200 °C (390 °F)	7 à 8 min	À demi-cuisson
Pommes de terre, Russet	750 g	Coupées en quartiers de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C (390 °F)	20 à 25 min	À demi-cuisson
	500 g	Frites coupées à la main*, minces	1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile de canola	200 °C (390 °F)	20 à 25 min	Fréquemment
	500 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile de canola	200 °C (390 °F)	25 min	Fréquemment
	4 entières (185 à 250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C (390 °F)	35 à 40 min	S. O.
Patates douces	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C (390 °F)	15 à 20 min	À demi-cuisson
	4 entières (185 à 250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	200 °C (390 °F)	35 à 40 min	S. O.
Courgettes	500 g	Coupée en quartier dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C (390 °F)	15 à 20 min	À demi-cuisson
VOLAILLE						
Poitrines de poulet	2 poitrines (250 à 375 g chacune)	Avec l'os	Badigeonnées d'huile	190 °C (375 °F)	25 à 35 min	S. O.
	2 poitrines (250 à 375 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	190 °C (375 °F)	22 à 25 min	S. O.
Cuisses de poulet	4 cuisses (185 à 315 g chacune)	Avec l'os	Badigeonnées d'huile	200 °C (390 °F)	22 à 28 min	S. O.
	4 cuisses (125 à 250 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C (390 °F)	18 à 22 min	S. O.
Ailes de poulet	1 kg	Pilons et joints	1 cuillère à soupe	200 °C (390 °F)	24 à 28 min	À demi-cuisson
Pilons de poulet	1 kg	Aucun	1 cuillère à soupe	200 °C (390 °F)	20 à 22 min	À demi-cuisson

* Après avoir coupé les pommes de terre, laissez tremper les frites dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'amidon inutile. Tamponnez pour les sécher. Plus les frites sont bien séchées, meilleurs sont les résultats.

Tableau de Air Crisp (croustillant par convec)

avec le panier Cook & Crisp^{MC}, suite

CONSEIL Avant d'utiliser la fonction Air Crisp (croustillant par convec), faites préchauffer l'appareil pendant 5 minutes, comme vous le feriez avec un four conventionnel.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMP (TEMPÉRATURE)	DURÉE DE CUISSON	REMUER/SECOUER LE CONTENU DANS LE PANIER
BŒUF						
Hamburgers	4 galettes (125 g chacune), 80% maigre	Épaisseur de 2,5 cm	Aucun	190 °C (375 °F)	10 à 12 min	À demi-cuisson
Biftecks	2 biftecks (250 g chacun)	Entiers	Aucun	200 °C (390 °F)	10 à 20 min	S. O.
PORC ET AGNEAU						
Bacon	De 1 tranche à 1 paquet (500 g)	Tranches déposées de manière uniforme sur le rebord du panier	Aucun	165 °C (330 °F)	13 à 16 min (aucun préchauffage)	S. O.
Côtelettes de porc	2 côtelettes épaisses avec l'os (315 à 375 g chacune)	Avec l'os	Badigeonnées d'huile	190 °C (375 °F)	15 à 17 min	À demi-cuisson
	4 côtelettes sans os (185 à 250 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	190 °C (375 °F)	15 à 18 min	À demi-cuisson
Filets mignons de porc	2 filets mignons (500 g à 750 g chacun)	Entiers	Badigeonné d'huile	190 °C (375 °F)	25 à 35 min	À demi-cuisson
Saucisses	4 saucisses	Entiers	Aucun	200 °C (390 °F)	8 à 10 min	À demi-cuisson
POISSON ET FRUITS DE MER						
Beignets de crabe	2 beignets (185 à 250 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	175 °C (350 °F)	8 à 12 min	S. O.
Queues de homard	4 queues (90 à 125 g chacune)	Entiers	Aucun	190 °C (375 °F)	7 à 10 min	S. O.
Filets de saumon	2 filets (125 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	200 °C (390 °F)	10 à 13 min	S. O.
Crevette	16 grosses	Crues, entières, pelées, avec les queues	1 cuillère à soupe	200 °C (390 °F)	7 à 10 min	S. O.
ALIMENTS CONGELÉS						
Croquettes de poulet	1 boîte (375 g)	Aucun	Aucun	200 °C (390 °F)	12 min	À demi-cuisson
Filets de poisson	1 boîte (6 filets)	Aucun	Aucun	200 °C (390 °F)	14 min	À demi-cuisson
Bâtonnets de poisson	18 bâtonnets de poisson (345 g)	Aucun	Aucun	200 °C (390 °F)	10 min	À demi-cuisson
Frites	500 g	Aucun	Aucun	180 °C (360 °F)	19 min	À demi-cuisson
	1 kg	Aucun	Aucun	180 °C (360 °F)	30 min	Fréquemment (au moins deux fois)
Bâtonnets de mozzarella	1 boîte (345 g)	Aucun	Aucun	190 °C (375 °F)	8 min	À demi-cuisson
Chaussons chinois	1 sac (10 unités)	Aucun	Mélangés avec une cuillère à thé d'huile de canola	200 °C (390 °F)	11 à 14 min	À demi-cuisson
Rouleaux de pizza	1 sac (630 g, 40 morceaux)	Aucun	Aucun	200 °C (390 °F)	12 à 15 min	À demi-cuisson
Crevettes popcorn	1 boîte (500 g)	Aucun	Aucun	200 °C (390 °F)	9 min	À demi-cuisson
Croquettes de pommes de terre	500 g	Aucun	Aucun	180 °C (360 °F)	20 min	À demi-cuisson

Tableau TenderCrisp^{MC}

PROTÉINES	QUANTITÉ	ACCESSOIRE	EAU	PRESSURE COOK (CUISSON SOUS PRESSION)	LIBÉRATION DE LA PRESSION	COUVERCLE DE CUISSON CROUSTILLANTE
Poulet entier	1 poulet (2 à 2,3 kg)	Panier Cook & Crisp ^{MC}	125 ml	HIGH (haute) pendant 15 minutes	<p>Libérer rapidement la pression.</p> <p>Retirer doucement le couvercle.</p> <p>Faire sécher la source de protéines avec un essuie-tout en papier et badigeonner d'huile ou de la sauce.</p>	Air Crisp (croustillant par convec) à 205 °C (400 °F) pendant 15 à 20 min
Côte levées style Saint-Louis	1 carré, coupé en quartiers	Panier Cook & Crisp	125 ml	HIGH (haute) pendant 19 minutes		Air Crisp (croustillant par convec) à 205 °C (400 °F) pendant 10 à 15 min
Poitrines de poulet congelées	2 poitrines de poulet congelées (185 à 250 chacune)	Clayette réversible en position plus haute	125 ml	HIGH (haute) pendant 10 minutes		Griller pendant 10 minutes
Lanières de bifteck style New York congelées	2 lanières de bifteck style New York congelées (315 g chacune)	Clayette réversible en position plus haute	125 ml	HIGH (haute) pendant 1 minutes		Griller pendant 11 à 15 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée
	2 lanières de bifteck style New York congelées (375 g chacune)	Clayette réversible en position plus haute	125 ml	High (haute) pendant 2 minutes		Griller pendant 13 à 16 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée
	2 lanières de bifteck style New York congelées (500 g chacune)	Clayette réversible en position plus haute	125 ml	HIGH (haute) pendant 3 minutes		Grillez pendant 13 à 16 minutes ou jusqu'à obtenir la cuisson désirée
Ailes de poulet congelées	500 g d'ailes de poulet congelées	Panier Cook & Crisp	125 ml	HIGH (haute) pendant 5 minutes		Air Crisp (croustillant par convec) à 200 °C (390 °F) pendant 15 à 20 min
Cuisses de poulet avec l'os et la peau	4 cuisses de poulet avec l'os et la peau (185 à 250 g)	Panier Cook & Crisp	125 ml	HIGH (haute) pendant 2 minutes		Air Crisp (croustillant par convec) à 205 °C (400 °F) pendant 10 min
Côtelettes de porc congelées	4 côtelettes de porc congelées (185 à 250)	Clayette réversible en position plus haute	125 ml	HIGH (haute) pendant 2 minutes		Air Crisp (croustillant par convec) à 205 °C (400 °F) pendant 10 à 15 min
Grosses crevettes congelées	16 crevettes crues, décortiquées et déveinées	Clayette réversible en position plus haute	125 ml	HIGH (haute) pendant 0 minutes	Air Crisp (croustillant par convec) à 205 °C (400 °F) pendant 5 min	

NINJA
Foodi
L'autocuiseur
qui croustille.

OP300C_IG_19Recipe_E_F_REV_Mv1

©2018 Shark Ninja Operating LLC.

NINJA est une marque de commerce déposée de SharkNinja Operating LLC.

COOK & CRISP, FOODI, TENDERCRISP, et L'AUTOCUISEUR QUI CROUSTILLE sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.