

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



NINJA® Foodi™

PRESSURE COOKER

**The pressure cooker
that crisps**

15 mouthwatering
recipes and charts for
unlimited possibilities



Table of Contents

Pressure Lid	2
Crisping Lid	3
The Art of TenderCrisp™ Technology	4
TenderCrisp 101	6
Choose Your Own TenderCrisp Adventure	16
TenderCrisp Frozen to Crispy	18
TenderCrisp 360 Meals	20
TenderCrisp One-Pot Wonders	23
Everyday Basics	26
Cooking Charts	28

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™ pressure cooker 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/YOGURT

Cook low and slow to create your favorite chilis and stews. Create homemade yogurt with no artificial ingredients or sweeteners.



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.



DEHYDRATE

Remove moisture from your favorite fruits, veggies, and meats to create delicious homemade chips and jerky.

The Art of TenderCrisp™ Technology

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

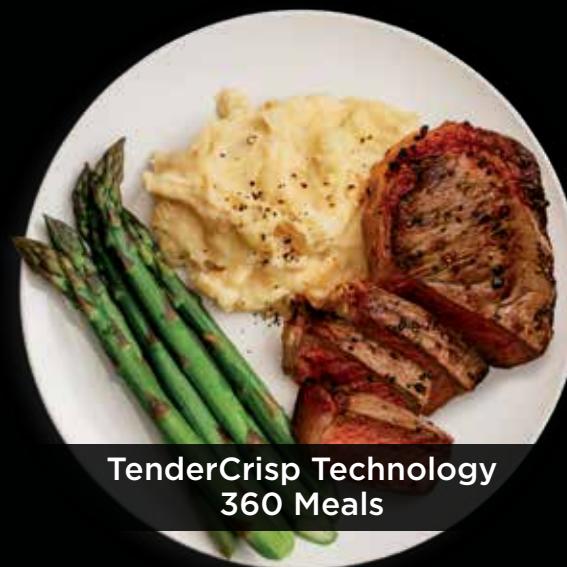
The best part? There's more than one way to TenderCrisp™ Technology. You can start with ingredients that are frozen or fresh. You can cook chicken, veggies, or fish. You can prepare your favorite chili or stew, too. But when you use TenderCrisp™ Technology, you always finish with a crispy, delicious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



TenderCrisp™ Technology
Frozen to Crispy



TenderCrisp Technology
Apps & Entrees



TenderCrisp Technology
360 Meals



TenderCrisp Technology
One-Pot Wonders

TenderCrisp™ 101

Herb-Roasted Chicken

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30–41 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 (2.25–2.5 kg)

Juice of 2 lemons (60 ml lemon juice)

60 ml hot water

60 ml 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™ Plate and place plate 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 the 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 5–10 minutes. Cooking is complete when internal temperature reaches 165°F. Remove chicken from plate 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 Plate.

*The Ninja roast lifters are sold separately on ninjaaccessories.com.

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

70 g barbecue spice rub	1 rack uncooked St. Louis ribs (1.4-1.6 kg), cut in thirds (4 ribs per section)
2 tablespoons kosher salt	125 ml beer
2 tablespoons brown sugar	250 ml 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 on Cook & Crisp™ Plate and place plate in pot.



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



Select PRESSURE and set to HI. 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 185°F, 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

300 g white quinoa	5 g fresh parsley, minced
3 teaspoons kosher salt, divided	Zest and juice of 2 lemons
375 ml water	4 fresh cod fillets (155-185 g each)
100 g panko bread crumbs	1 bunch asparagus, stems trimmed
115 g 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, quick 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 broil rack in the pot over the quinoa and asparagus. 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 145°F. 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
125 ml lemon juice	1 tablespoon onion powder
125 ml water	1 tablespoon garlic powder
1 box (500 g) dry elbow pasta	1 teaspoon mustard powder
250 ml heavy cream	200 g panko or Italian bread crumbs
1 bag (500 g) shredded cheese	230 g 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

200 g long-grain white rice, rinsed
250 ml chicken stock
70 g 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 (250 g)
1 head broccoli, cut in 5 cm 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 broil rack. 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 165°F. 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 broil 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

Add the Rack

Pick a Protein and place on broil rack

Pressure Cook

Pressure Release

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

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

Broil

200g white rice
with 250 ml stock

200g quinoa
with 250 ml stock

500g russet potatoes, cubed,
with 250 ml water

200g pearled couscous
with 250 ml stock

ADD THE BROIL RACK



500 g fresh
boneless skinless
chicken thighs

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

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

HIGH FOR 2 MINS

Pressure Lid



QUICK RELEASE
PRESSURE;
CAREFULLY
REMOVE LID



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

4 carrots,
cut in 7.5 cm x 12 mm sticks

1/2 head cauliflower,
cut in small florets

Barbecue

Teriyaki

Sweet & sour

Blackening seasoning

Adobo spice rub

Your favorite spice blend

DROP THE CRISPING LID
AND BROIL
FOR 10 MINS

Crisping Lid



BUFFALO CHICKEN WINGS

BEGINNER RECIPE ●○○

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

INGREDIENTS

125 ml water
 1 kg 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 on the Cook & Crisp™ Plate and place plate 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 plate.
- 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 plate and shake wings or toss them with silicone-tipped tongs. Lower plate 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 plate and toss with 2 tablespoons canola oil. Then Air Crisp at 390°F for 24-28 minutes.

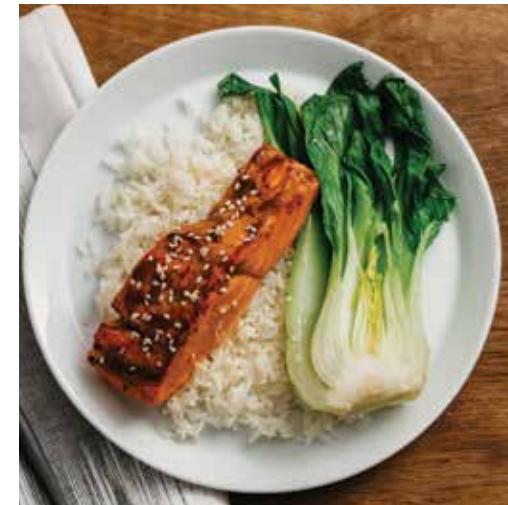
MISO-GLAZED SALMON & BOK CHOY

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

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

INGREDIENTS

200 g jasmine rice, rinsed
 180 ml water
 4 frozen skinless salmon fillets (125 g, 2.5 cm 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
 60 ml mirin
 1 teaspoon sesame oil
 Sesame seeds, for garnish



DIRECTIONS

- 1 Place rice and water into the pot. Stir to combine. Place broil rack in pot.
- 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 145°F.

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

500 g uncooked penne pasta

1 L water

4 teaspoons kosher salt, divided

4 uncooked chicken cutlets (125 g each)

2 eggs, beaten

160 g all-purpose flour

100 g seasoned bread crumbs

50 g grated Parmesan cheese,
plus more for garnish

1 jar (750 g) marinara sauce, 60 ml reserved

2 tablespoons olive oil

1 bunch broccolini, cut in 2.5 cm pieces

110 g 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 60 ml sauce. Add broccolini and stir to incorporate.
- 7 Place broil rack inside pot over the pasta. 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 60 ml 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 1.5 kg), 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

60 ml 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 2.5 cm pieces

3 parsnips, peeled, cut in 2.5 cm pieces

150 g pearl onions

5 g 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 broil rack inside pot over ribs. 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.

GRAINS, GREENS & TOFU BOWL

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **MARINATE:** 15 MINUTES | **COOK:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 6 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

70 ml plus 2 tablespoons soy sauce, divided
3 tablespoons mirin, divided
1 tablespoon brown sugar
1 tablespoon plus 2 teaspoons
toasted sesame oil, divided
1 teaspoon fish sauce
1 teaspoon garlic powder
1 block (425 g) super-firm tofu,
drained, cut in 1cm cubes
50 g farro, rinsed
50 g wild rice, rinsed
240 ml vegetable stock or water
1 bunch kale or collard greens, sliced

TOPPINGS

Shredded carrots
Pickled garden vegetables
Kimchi
Avocado, sliced
Thai peanut dressing
Steamed edamame

DIRECTIONS

- 1 In a large bowl, stir together 2 tablespoons soy sauce, 1 tablespoon mirin, brown sugar, 2 teaspoons sesame oil, fish sauce, and garlic powder. Add tofu and coat in the marinade. Let marinate for at least 15 minutes.
- 2 Place farro, wild rice, stock or water, kale, remaining soy sauce, mirin, and sesame oil 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 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.
- 5 Place broil rack inside pot over the rice. Cover rack with aluminum foil, then place tofu on rack.
- 6 Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 325°F, and set time to 15 minutes. Select ►■ to begin. Halfway through cooking, flip the tofu.
- 7 When cooking is complete, add tofu to the grains and greens and serve with your favorite toppings.

TIP You can swap out the tofu for a 340-g chicken breast cut in 1-cm cubes.

CHICKEN POT PIE

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

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

INGREDIENTS

1/2 stick (115 g) 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 2.5 cm cubes
240 ml chicken broth
1 stalk celery, diced
75 g frozen peas
1 1/2 teaspoons fresh thyme, minced
1 tablespoon fresh Italian parsley, minced
2 teaspoons kosher salt
1/2 teaspoon black pepper
125 ml heavy cream
40 g all-purpose flour
1 refrigerated store-bought pie crust,
room temperature

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.

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.

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

1 kg uncooked ground beef
3 cans (400 g each) kidney beans, rinsed, drained
1 can (800 g) crushed tomatoes
500 ml 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
400 g Cheddar Corn Bread batter, uncooked (see recipe page 61)
110 g shredded Mexican cheese blend
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
1 can (800 g) peeled San Marzano tomatoes
1 can (800 g) San Marzano tomato puree
250 ml red wine
500 ml chicken stock
1 pepperoni sausage (about 20 cm), cut in small pieces
1 box (500 g) dry rigatoni pasta
440 g shredded mozzarella cheese, divided
1 package (185 g) 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 240 g 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.

HOMEMADE VANILLA YOGURT

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 5 MINUTES | **INCUBATE:** 8 HOURS | **CHILL:** 8-12 HOURS | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

- 2 L whole milk
- 3 tablespoons plain yogurt with active live cultures
- 1/2 teaspoon vanilla extract
- 160 g honey (optional)

DIRECTIONS

- 1 Pour the milk into the pot. Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the VENT position. Select YOGURT and set time to 8 hours. Select ▶■ to begin.
- 2 After the milk has boiled, the display will read “Cool”. Note that this process can take several hours.
- 3 Once cooled, the unit will beep and display “Add & Stir”. Remove pressure lid. Add plain yogurt and whisk until fully incorporated.
- 4 Assemble the pressure lid, making sure the pressure release valve is in the VENT position. Select ▶■ to begin the incubation process.
- 5 After incubating is complete (8 hours later), transfer the yogurt to a glass container or bowl, cover, and chill for a minimum of 8 hours in the refrigerator.
- 6 Once yogurt has cooled, add the vanilla and honey (if using) and stir until well combined. Cover and place the glass bowl back in the refrigerator or divide the yogurt among airtight glass jars. Yogurt may be refrigerated up to 2 weeks.

TIP If you prefer a thicker, Greek-style yogurt, strain the yogurt through a cheesecloth overnight in the fridge (be sure to place it over large mixing bowl while draining).



CHOCOLATE CHIP SKILLET COOKIE

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

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

INGREDIENTS

- 160 g + 2 tablespoons all-purpose flour
- 1/2 teaspoon baking soda
- 1/2 teaspoon kosher salt
- 1 stick (230 g) unsalted butter, softened, plus more for greasing
- 6 tablespoons granulated sugar
- 6 tablespoons packed brown sugar
- 1/2 teaspoon vanilla extract
- 1 large egg
- 185 g semi-sweet chocolate chips
- 60 g 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 an 20 cm 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 broil rack. 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.

TIPS When freestyling with foods in these charts, keep the following tips in mind:

If food volume increases and size stays the same (e.g., increasing from one to two 450 g pork tenderloins), cook time should remain the same.

If food size increases (e.g., increasing from a 900 g pork shoulder to a 2.25 kg one), the cook time must increase.

The amount of water can remain the same for all food volumes—but always use at least 125 ml water so the unit can build pressure.

INGREDIENT	WEIGHT	PREPARATION	WATER	ACCESSORY	PRESSURE	TIME	RELEASE
POULTRY							
Chicken breasts	1 kg	Bone in	250 ml	N/A	High	15 mins	Quick
	6 small or 4 large (about 1 kg)	Boneless	250 ml	N/A	High	8-10 mins	Quick
Chicken breasts (frozen)	4 large (1 kg)	Boneless	250 ml	N/A	High	25 mins	Quick
Chicken thighs	8 thighs (2 kg)	Bone in/skin on	250 ml	N/A	High	20 mins	Quick
	8 thighs (1 kg)	Boneless	250 ml	N/A	High	20 mins	Quick
Chicken, whole	2-2.5 kg	Bone in/legs tied	250 ml	Cook & Crisp™ Plate	High	25-30 mins	Quick
Turkey breast	1 breast (3-4 kg)	Bone in	250 ml	N/A	High	40-50 mins	Quick
GROUND MEAT							
Ground beef, pork, or turkey	500 g-1 kg	Ground (not in patties)	125 ml	N/A	High	5 mins	Quick
Ground beef, pork, or turkey (frozen)	500 g-1 kg	Frozen, ground (not in patties)	125 ml	N/A	High	20-25 mins	Quick
RIBS							
Pork baby back	1.25-1.75 kg	Cut in thirds	250 ml	N/A	High	20 mins	Quick
ROASTS							
Beef brisket	1.5-2 kg	Whole	250 ml	N/A	High	1½ hrs	Quick
Boneless beef chuck-eye roast	1.5-2 kg	Whole	250 ml	N/A	High	1½ hrs	Quick
Boneless pork butt	2 kg	Seasoned	250 ml	N/A	High	1½ hrs	Quick
Pork tenderloin	2 tenderloins (500-750 g)	Seasoned	250 ml	N/A	High	3-4 mins	Quick
STEW MEAT							
Boneless beef short ribs	6 ribs (1.5 kg)	Whole	250 ml	N/A	High	25 mins	Quick
Boneless leg of lamb	1.5 kg	Cut in 2.5 cm pieces	250 ml	N/A	High	30 mins	Quick
Boneless pork butt	1.5 kg	Cut in 2.5 cm pieces	250 ml	N/A	High	30 mins	Quick
Chuck roast, for stew	1 kg	Cut in 2.5 cm pieces	250 ml	N/A	High	25 mins	Quick

*Remove immediately when complete and place in ice bath.

Pressure Cooking Chart, continued

INGREDIENT	AMOUNT	DIRECTIONS	WATER	ACCESSORY	PRESSURE	COOK TIME	RELEASE
HARD-BOILED EGGS							
Eggs [†]	1-12 eggs	None	125 ml	N/A	High	4 mins	Quick
VEGETABLES							
Beets	8 small or 4 large	Rinsed well, tops & ends trimmed; cool & peel after cooking	125 ml	N/A	High	15-20 mins	Quick
Broccoli	1 head or 600 g	Cut in 2.5-5 cm florets, remove stem	125 ml	Broil rack in lower position	Low	1 min	Quick
Brussels sprouts	500 g	Cut in half	125 ml	Broil rack in lower position	Low	1 min	Quick
Butternut squash (cubed for side dish or salad)	630 g	Peel, cut in 2.5 cm pieces, remove seeds	125 ml	N/A	Low	2 mins	Quick
Butternut squash (for mashed, puree, or soup)	630 g	Peel, cut in 2.5 cm pieces, remove seeds	125 ml	Broil rack in lower position	High	5 mins	Quick
Cabbage (braised)	1 head	Cut in half, slice in 12 mm strips, remove core	125 ml	N/A	Low	3 mins	Quick
Cabbage (crisp)	1 head	Cut in half, slice in 12 mm strips, remove core	125 ml	Broil rack in lower position	Low	2 mins	Quick
Carrots	500 g	Peel, cut in 12 mm pieces	125 ml	N/A	High	2-3 mins	Quick
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5-5 cm florets, remove stem	125 ml	N/A	Low	1 min	Quick
Collard greens	2 bunches or 1 bag (500 g)	Remove stems, chop leaves	125 ml	N/A	Low	6 mins	Quick
Green Beans	1 bag (275 g)	Whole	125 ml	Broil rack in lower position	Low	0 min*	Quick
Kale leaves/greens	2 bunches or 1 bag (500 g)	Remove stems, chop leaves	125 ml	N/A	Low	3 mins	Quick
Potatoes, red (cubed for side dish or salad)	1 kg	Scrub, cut in 2.5 cm cubes	125 ml	N/A	High	1-2 mins	Quick
Potatoes, red (for mashed)	1 kg	Scrub, whole, large potatoes cut in half	125 ml	N/A	High	15-20 mins	Quick
Potatoes, Russet or Yukon (cubed for side dish or salad)	1 kg	Peel, cut in 2.5 cm cubes	125 ml	N/A	High	1-2 mins	Quick
Potatoes, Russet or Yukon (for mashed)	1 kg	Peel, cut in 2.5 cm thick slices	125 ml	N/A	High	6 mins	Quick
Potatoes, sweet (cubed for side dish or salad)	500 g	Peel, cut in 2.5 cm cubes	125 ml	N/A	High	1-2 mins	Quick
Potatoes, sweet (for mashed)	500 g	Peel, cut in 2.5 cm thick slices	125 ml	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. When increasing the amount of rice, use the same rice-to-water ratio in the chart below.

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

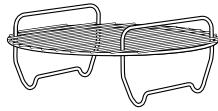
*After releasing pressure, stir for 30 seconds to 1 minute, then let sit for 5 minutes.

**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	500 g, soaked 8-24 hrs	1.5 L	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Black-eyed peas	500 g, soaked 8-24 hrs	1.5 L	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Cannellini beans	500 g, soaked 8-24 hrs	1.5 L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Cranberry beans	500 g, soaked 8-24 hrs	1.5 L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Garbanzo beans (chickpeas)	500 g, soaked 8-24 hrs	1.5 L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Great northern bean	500 g, soaked 8-24 hrs	1.5 L	LOW	1 min	Natural (10 mins) then Quick
Lentils (green or brown)	200 g, dry	500 ml	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Lima beans	500 g, soaked 8-24 hrs	1.5 L	LOW	1 min	Natural (10 mins) then Quick
Navy beans	500 g, soaked 8-24 hrs	1.5 L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Pinto beans	500 g, soaked 8-24 hrs	1.5 L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Red kidney beans	500 g, soaked 8-24 hrs	1.5 L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick

Steam Chart for the Broil Rack



INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	LIQUID	COOK TIME
VEGETABLES				
Asparagus	1 bunch	Whole spears	475 ml	7-15 mins
Broccoli	1 crown or 1 bag (340 g) florets	Cut in 2.5-5 cm florets	475 ml	5-9 mins
Brussels sprouts	450 g	Whole, trimmed	475 ml	8-17 mins
Butternut squash	680 g	Peeled, cut in 2.5 cm pieces	475 ml	10-17 mins
Cabbage	1 head	Cut in wedges	475 ml	6-12 mins
Carrots	450 g	Peeled, cut in 2.5 cm pieces	475 ml	7-12 mins
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5-5 cm florets	475 ml	5-10 mins
Corn on the cob	4 ears	Whole, husks removed	475 ml	4-9 mins
Green beans	1 bag (340 g)	Whole	475 ml	6-12 mins
Kale	1 bag (450 g)	Trimmed	475 ml	7-10 mins
Potatoes	450 g	Peeled, cut in 2.5 cm cubes	475 ml	12-17 mins
Potatoes, sweet	450 g	Cut in 1 cm cubes	475 ml	8-14 mins
Spinach	1 bag (450 g)	Whole leaves	475 ml	3-7 mins
Sugar snap peas	450 g	Whole pods, trimmed	475 ml	5-8 mins
Summer Squash	450 g	Cut in 2.5 cm slices	475 ml	5-10 mins
Zucchini	450 g	Cut in 2.5 cm slices	475 ml	5-10 mins
EGGS				
Poached eggs	4	In ramekins or silicone cups	240 ml	3-6 mins

Air Crisp Cooking Chart for the Cook & Crisp™ Plate



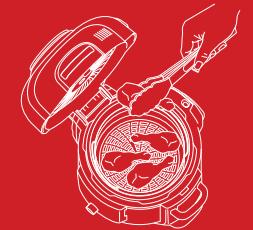
TIP Before using Air Crisp, allow the unit to preheat for 5 minutes as you would your conventional oven.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
VEGETABLES					
Asparagus	1 bunch	Cut in half, trim stems	2 tsp	390°F (200 °C)	8-10 mins
Beets	6 small or 4 large (about 1 kg)	Whole	None	390°F (200 °C)	45-60 mins
Bell peppers (for roasting)	4 peppers	Whole	None	400°F (205 °C)	25-30 mins
Broccoli	1 head	Cut in 2.5-5 cm florets	1 Tbsp	390°F (200 °C)	10-13 mins
Brussels sprouts	500 g	Cut in half, remove stems	1 Tbsp	390°F (200 °C)	15-18 mins
Butternut squash	500-750 g	Cut in 2.5-5 cm pieces	1 Tbsp	390°F (200 °C)	20-25 mins
Carrots	500g	Peel, cut in 12 mm pieces	1 Tbsp	390°F (200 °C)	14-16 mins
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5-5 cm florets	2 Tbsp	390°F (200 °C)	15-20 mins
Corn on the cob	4 ears, cut in half	Whole, remove husks	1 Tbsp	390°F (200 °C)	12-15 mins
Green beans	1 bag (375 g)	Trimmed	1 Tbsp	390°F (200 °C)	7-10 mins
Kale (for chips)	225g, packed	Tear in pieces, remove stems	None	300°F (150 °C)	9-12 mins
Mushrooms	250 g	Rinse, cut in quarters	1 Tbsp	390°F (200 °C)	7-8 mins
Potatoes, russet	750 g	Cut in 2.5 cm wedges	1 Tbsp	390°F (200 °C)	20-25 mins
	500 g	Hand-cut fries, thin	1/2-3 Tbsp canola	390°F (200 °C)	20-25 mins
	500 g	Hand-cut fries, soak 30 mins in cold water then pat dry	1/2-3 Tbsp canola	390°F (200 °C)	24-27 mins
Potatoes, sweet	4 whole (185-250 g)	Pierce with fork 3 times	None	390°F (200 °C)	35-40 mins
	1kg	Cut in 2.5 cm chunks	1 Tbsp	390°F (200 °C)	15-20 mins
Zucchini	4 whole (185-250 g)	Pierce with fork 3 times	None	390°F (200 °C)	35-40 mins
	500 g	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5 cm pieces	1 Tbsp	390°F (200 °C)	15-20 mins
POULTRY					
Chicken breasts	2 breasts (375-750 g each)	Bone in	Brushed with oil	375°F (190 °C)	25-35 mins
	2 breasts (250-375 g each)	Boneless	Brushed with oil	375°F (190 °C)	22-25 mins
Chicken thighs	4 thighs (185-315 g each)	Bone in	Brushed with oil	390°F (200 °C)	22-28 mins
	4 thighs (125-250 g each)	Boneless	Brushed with oil	390°F (200 °C)	18-22 mins
Chicken wings	1 kg	Drumettes & flats	1 Tbsp	390°F (200 °C)	24-28 mins
Chicken, whole	1 chicken (2-3 kg)	Trussed	Brushed with oil	375°F (190 °C)	55-75 mins
Chicken drumsticks	1 kg	None	1 Tbsp	390°F (200 °C)	20-22 mins

For best results, toss or flip often.

We recommend frequently checking your food and tossing or flipping it to ensure desired results.

Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



Toss or flip with silicone-tipped tongs

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.

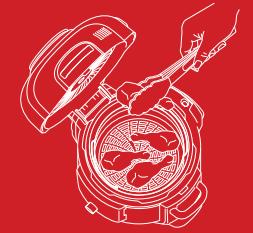
Air Crisp Cooking Chart for the Cook & Crisp™ Plate, continued

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
BEEF					
Burgers	4 125g patties, 80% lean	3 cm thick	None	375°F (190 °C)	10-12 mins
Steaks	2 steaks (250 g)	Whole	None	390°F (200 °C)	10-20 mins
PORK & LAMB					
Bacon	1 strip to 1 (500 g) package	Lay strips evenly over edge of plate	None	330°F (165 °C)	13-16 mins (no preheat)
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (315-375 g each)	Bone in	Brushed with oil	375°F (190 °C)	15-17 mins
	4 boneless chops (185-250 g each)	Boneless	Brushed with oil	375°F (190 °C)	15-18 mins
Pork tenderloins	2 tenderloins (500-750 g each)	Whole	Brushed with oil	375°F (190 °C)	25-35 mins
Sausages	4 sausages	Whole	None	390°F (200 °C)	8-10 mins
FISH & SEAFOOD					
Crab cakes	2 cakes (185-250 g each)	None	Brushed with oil	350°F (175 °C)	8-12 mins
Lobster tails	4 tails (90-125 g each)	Whole	None	375°F (190 °C)	7-10 mins
Salmon fillets	2 fillets (125 g each)	None	Brushed with oil	390°F (200 °C)	10-13 mins
Shrimp	16 jumbo	Raw, whole, peeled, tails on	1 Tbsp	390°F (200 °C)	7-10 mins
FROZEN FOODS					
Chicken nuggets	1 box (375 g)	None	None	390°F (200 °C)	11-13 mins
Fish fillets	1 box (6 fillets)	None	None	390°F (200 °C)	13-15 mins
Fish sticks	1 box (345 g)	None	None	390°F (200 °C)	9-11 mins
French fries	500 g	None	None	360°F (180 °C)	18-22 mins
	1 kg	None	None	360°F (180 °C)	28-32 mins
Mozzarella sticks	1 box (345 g)	None	None	375°F (190 °C)	6-9 mins
Pot stickers	1 bag (10 count)	None	Toss with 1 tsp canola oil	390°F (200 °C)	11-14 mins
Pizza Rolls	1 bag (630 g, 40 count)	None	None	390°F (200 °C)	12-15 mins
Popcorn shrimp	1 box (500 g)	None	None	390°F (200 °C)	8-10 mins
Tater Tots	500 g	None	None	360°F (180 °C)	19-21 mins

For best results, toss or flip often.

We recommend frequently checking your food and tossing or flipping it to ensure desired results. Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.



Toss or flip with silicone-tipped tongs

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.

Dehydrate Chart

for the Cook & Crisp™ Plate
with the Cook & Crisp Layered Insert*
or Dehydrating Rack**

TIP Most fruits and vegetables take between 6 and 8 hours (at 135°F) to dehydrate; meats take between 5 and 7 hours (at 150°F). The longer you dehydrate your ingredients, the crispier they will be.

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
FRUITS & VEGETABLES			
Apple Chips	Cut in 3 mm slices (remove core), rinse in lemon water, pat dry	135°F (57,2 °C)	7-8 hrs
Asparagus	Cut in 2.5 cm pieces, blanch	135°F (57,2 °C)	6-8 hrs
Bananas	Peel, cut in 9 mm slices	135°F (57,2 °C)	8-10 hrs
Beet Chips	Peel, cut in 3 mm slices	135°F (57,2 °C)	7-8 hrs
Eggplant	Peel, cut in 6 mm slices, blanched	135°F (57,2 °C)	6-8 hrs
Fresh Herbs	Rinse, pat dry, remove stems	135°F (57,2 °C)	4-6 hrs
Ginger Root	Cut in 9 mm slices	135°F (57,2 °C)	6 hrs
Mangoes	Peel, cut in 9 mm slices, remove pits	135°F (57,2 °C)	6-8 hrs
Mushrooms	Clean with soft brush (do not wash)	135°F (57,2 °C)	6-8 hrs
Pineapple	Peel, cut in 9-12 mm slices (remove core)	135°F (57,2 °C)	6-8 hrs
Strawberries	Cut in half or in 6 mm slices	135°F (57,2 °C)	6-8 hrs
Tomatoes	Cut in 9mm slices or grate; steam if planning to rehydrate	135°F (57,2 °C)	6-8 hrs
JERKY - MEAT, POULTRY, FISH			
Beef Jerky	Cut in 6mm slices, marinate overnight (refer to Beef Jerky recipe page 54)	150°F (65,6 °C)	5-7 hrs
Chicken Jerky	Cut in 6mm slices, marinate overnight (refer to Beef Jerky recipe page 54)	150°F (65,6 °C)	5-7 hrs
Turkey Jerky	Cut in 6mm slices, marinate overnight (refer to Beef Jerky recipe page 54)	150°F (65,6 °C)	5-7 hrs
Salmon Jerky	Cut in 6mm slices, marinate overnight (refer to Beef Jerky recipe page 54)	165°F (75 °C)	5-8 hrs

*If the Ninja Cook & Crisp Layered Insert is not included with your unit, it can be purchased on ninjaaccessories.com.

**The Ninja dehydrating rack is sold separately on ninjaaccessories.com.

TenderCrisp™ Cooking Chart

PROTEIN	AMOUNT	ACCESSORY	WATER	PRESSURE COOK	PRESSURE RELEASE	CRISPING LID	
Whole chicken	1 chicken (3-3.5 kg)	Cook & Crisp™ Plate	125 ml	High for 22 mins	Natural release pressure 5 minutes. Quick release and carefully remove lid.	Air Crisp at 400°F (205 °C) for 8-18 mins	
St. Louis ribs	1 rack, cut in quarters	Cook & Crisp Plate	125 ml	High for 19 mins	Quick release pressure. Carefully remove lid.	Air Crisp at 400°F (205 °C) for 10-15 mins	
Frozen chicken breasts	2 breasts (185-250 g each)	Broil rack in higher position	125 ml	High for 10 mins		Broil for 10 mins	
Frozen New York strip steaks	2 frozen New York strip steaks (315 g each)	Broil rack in higher position	125 ml	High for 1 min		Broil for 11-15 mins or until desired doneness	
	2 frozen New York strip steaks (375 g each)	Broil rack in higher position	125 ml	High for 2 mins		Broil for 13-16 mins or until desired doneness	
	2 frozen New York strip steaks (500 g each)	Broil rack in higher position	125 ml	High for 3 mins		Broil for 13-16 mins or until desired doneness	
Frozen chicken wings	500 g	Cook & Crisp Plate	125 ml	High for 5 mins		Pat protein dry with paper towel and brush with oil or sauce.	Air Crisp at 390°F (200 °C) for 15-20 mins
Bone-in skin-on chicken thighs	4 thighs (185-250 g each)	Cook & Crisp Plate	125 ml	High for 2 mins			Air Crisp at 400°F (205 °C) for 10 mins
Frozen pork chops	4 chops (185-250 g each)	Broil rack in higher position	125 ml	High for 2 mins			Air Crisp at 400°F (205 °C) for 10-15 mins
Frozen jumbo shrimp	16 raw, peeled and de-veined	Broil rack in higher position	125 ml	High for 0 mins			Air Crisp at 400°F (205 °C) for 5 mins

NINJA Foodi™

PRESSURE COOKER

**The pressure cooker
that crisps**

**Looking for more recipe inspiration,
tips, and tricks?**

Join us and thousands of Foodi friends
on the Official Ninja Foodi Family™ Community.
[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)

    @NinjaKitchen

 [youtube.com/EPNinjaKitchen](https://www.youtube.com/EPNinjaKitchen)

© 2020 SharkNinja Operating LLC.

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.

COOK & CRISP, FOODI, NINJA FOODI FAMILY, and TENDERCRISP are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

OS305CCO_IG_15Recipe_E_F_MP_Mv4

Veillez lire le guide de l'utilisateur Ninja® ci-joint avant d'utiliser votre appareil.



**NINJA®
Foodi™**

AUTOCUISEUR

**The pressure cooker
that crisps**

15 délicieuses recettes
et des tableaux pour des
possibilités illimitées



Table des matières

Couvercle à pression	2
Couvercle de cuisson croustillante	3
L'art de la Technologie TenderCrisp™	4
TenderCrisp 101	6
Choisissez votre propre aventure	
TenderCrisp	16
TenderCrisp, de congelé à croustillant	18
Plats TenderCrisp 360	20
Merveilles TenderCrisp tout-en-un	24
Les bases du quotidien	26
Tableaux de cuisson	28

La pression, au service d'une cuisson croustillante

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

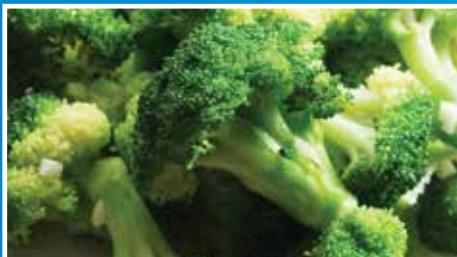
Couvercle à pression

Grâce à ce couvercle, l'autocuiseur Foodi™ 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.



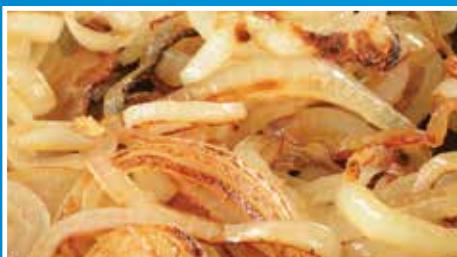
STEAM (vapeur)

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



SLOW COOK/yogourt

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.



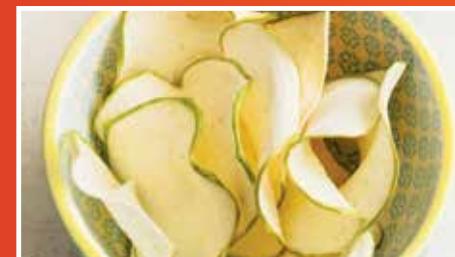
BAKE/ROAST (cuire au four/rôtir)

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.



DEHYDRATE (déshydrater)

Déshydratez vos fruits, vos légumes et vos viandes favorites pour créer de délicieuses croustilles et charquis.

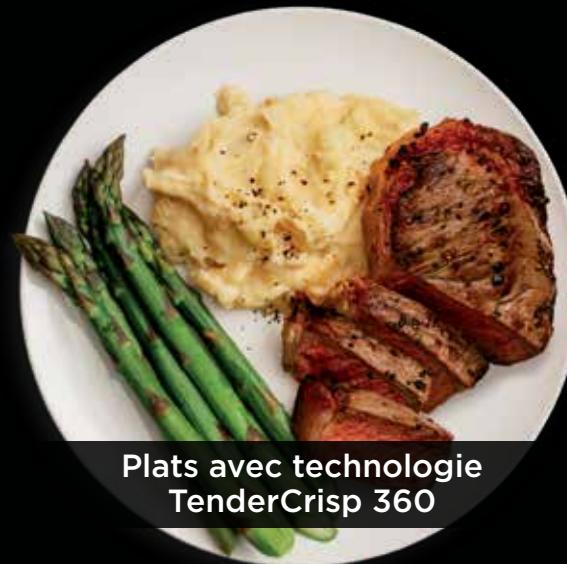
L'art de la technologie TenderCrisp™

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 y a plus d'une manière d'obtenir des résultats avec la technologie 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™ 101

Poulet rôti aux herbes

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 30 À 41 MINUTES | **DONNE :** 4 PORTIONS
ENVIRON AUGMENTATION DE LA PRESSION : 6 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION :** 22 MINUTES |
LIBÉRATION DE PRESSION : 5 MINUTES | **AIR CRISP (CROUSTILLANT PAR CONVEC.) :** 8 À 18 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 poulet cru entier frais (non congelé) (2,25 à 2,5 kg)	15 ml de grains de poivre noir entiers
Jus de 2 citrons (60 ml de jus de citron)	5 branches de thym frais
60 ml d'eau chaude	5 gousses d'ail, pelées, écrasées
60 ml de miel	15 ml d'huile de canola
40 ml de sel casher, séparé	10 ml de poivre noir moulu

INSTRUCTIONS



Retirez le 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 30 ml de sel. Versez le mélange dans la marmite. Placez les grains de poivre entiers, le thym et l'ail dans la marmite.



Placez le poulet sur la plaque Cook & Crisp™ et placez-la 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 **HI** (haut). Réglez la minuterie à 22 minutes. Sélectionnez **▶** **■** pour commencer.



Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laissez la pression se libérer naturellement pendant 5 minutes. Après 5 minutes, 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.



Badigeonnez le poulet avec de l'huile de canola ou vaporisez-le avec de l'aérosol de cuisson. Assaisonnez-le avec du sel et du poivre.



Placez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **AIR CRISP** (croustillant par convec.) et réglez la température à 400 °F (204 °C) et la durée à 8 minutes. Sélectionnez **▶** **■** pour commencer. Faites cuire jusqu'à obtenir le croustillant désiré en ajoutant chaque fois 10 minutes supplémentaires.



Laissez le poulet reposer pendant 5 à 10 minutes. La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 165 °F (74 °C). Retirez le poulet du panier à l'aide des fourches à rôti Ninja** (ou de 2 grandes fourchettes de service).

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

TenderCrisp™ 101

Côtes levées collantes style Saint-Louis

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 41 MINUTES | **DONNE :** 4 PORTIONS

ENVIRON AUGMENTATION DE LA PRESSION : 6 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION :** 19 MINUTES |

LIBÉRATION DE LA PRESSION : 1 MINUTE | **AIR CRISP (CROUSTILLANT PAR CONVEC.) :** 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

70 g d'épices barbecue à frotter

30 ml de sel casher

20 g de cassonade

1 carré de côtes levées St. Louis non cuites (1,4 à 1,6 kg), coupé en trois (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 sur le panier Cook & Crisp™ et 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 **HI** (haut). Réglez la minuterie à 19 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.



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 à pression lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.



Placez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **AIR CRISP** (croustillant par convec), réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.



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 185 °F (85 °C), la cuisson est terminée et les côtes levées sont prêtes à être servies.

CONSEIL L'accessoire grille de rôtissage Ninja® permet de facilement maintenir les côtes levées pendant la cuisson. Il peut être acheté à ninjaaccessories.com.

TenderCrisp™ 101

Morue panée au panko avec quinoa

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 23 MINUTES | **DONNE :** 4 À 6 PORTIONS
APPROX. AUGMENTATION DE LA PRESSION : 8 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION :** 2 MINUTES |
LIBÉRATION DE LA PRESSION : 1 MINUTE | **BAKE (CUIRE AU FOUR)/ROAST (RÔTIR) :** 12 À 14 MINUTES

INGRÉDIENTS

300 g de quinoa blanc	5 g de persil frais, émincé
15 ml de sel casher, divisé	Zeste et jus de 2 citrons
375 ml d'eau	4 filets de morue fraîche (155 à 185 g chacun)
100 g de chapelure panko	1 botte d'asperges, parées
115 g de beurre fondu	5 ml d'huile d'olive extra vierge

INSTRUCTIONS



Mettez le quinoa, une 5 ml 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 HI (haut). Réglez la minuterie à 2 minutes. Sélectionnez **▶■** pour commencer.



Pendant la cuisson du quinoa, mélangez dans un bol la chapelure avec le beurre, le persil, le zeste et le jus de citron, et 5 ml 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 5 ml de sel. Déposez uniformément les asperges sur le quinoa.



Placez la grille de lèchefrite dans la marmite par-dessus le quinoa et les asperges. Placez les filets de morue sur la grille avec le côté pané vers le haut.



Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **BAKE/ROAST** (cuire au four/rôtir), réglez la température à 350 °F (175 °C) et la durée à 12 minutes. Sélectionnez **▶■** pour commencer. Continuez la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires, si nécessaire.



La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 145 °F (63 °C). Servez la morue sur le quinoa et les asperges.

TenderCrisp™ 101

Macaronis au fromage au four

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 24 MINUTES | **DONNE :** 6 À 8 PORTIONS
APPROX. AUGMENTATION DE LA PRESSION : 7 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION :** 0 MINUTE |
LIBÉRATION DE LA PRESSION : 10 MINUTES | **AIR CRISP (CROUSTILLANT PAR CONVEC.) :** 7 MINUTES

INGRÉDIENTS

15 ml de bicarbonate de soude	15 ml de poivre noir moulu
125 ml de jus de citron	15 ml de poudre d'oignon
125 ml d'eau	15 ml de poudre d'ail
1 boîte (500 g) de macaronis secs	5 ml de poudre de moutarde
250 ml de crème épaisse	200 g de chapelure panko ou italienne
1 sac (500 g) de fromage râpé	230 g de beurre fondu
30 ml de sel casher	

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 séchées, 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 low (faible). Réglez la minuterie à 0 minute (la durée nécessaire pour pressuriser l'appareil est assez longue pour cuire les pâtes). Sélectionnez ▶■ pour commencer.



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 fromage en vous assurant que le mélange est 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 360 °F (180 °C) et la durée à 7 minutes. Sélectionnez ▶■ pour commencer.



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™ 101

Poulet teriyaki avec brocoli et riz

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 32 MINUTES | **DONNE** : 2 PORTIONS
APPROX. AUGMENTATION DE LA PRESSION : 8 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION** : 2 MINUTES |
LIBÉRATION DE LA PRESSION : 10 MINUTES | **CUISSON AU GRIL** : 12 MINUTES

INGRÉDIENTS

200 g de riz blanc à grains longs, rincé	15 ml d'assaisonnement Adobo
250 ml de bouillon de poulet	2 poitrines de poulet désossées, fraîches et non cuites (250 g)
70 g de légumes mélangés surgelés	1 tête de brocoli, coupée en fleurons de 5 cm
10 ml de sel casher, divisées	15 ml d'huile d'olive extra vierge
10 ml de poivre noir moulu, divisées	60 ml de sauce teriyaki

INSTRUCTIONS



Mettez le riz, le bouillon de poulet, les légumes congelés, 5 ml de sel, 5 ml de poivre et l'assaisonnement Adobo dans la marmite, puis mélangez.



Déposez les poitrines de poulet sur la grille de cuisson. Placez la grille 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 **HI** (haut). Réglez la minuterie à 2 minutes. Sélectionnez **▶■** pour commencer.



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 grille, autour du poulet.



Placez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **BROIL** (griller) et réglez le temps à 12 minutes. Sélectionnez **▶■** pour commencer.



Vérifiez après 10 minutes jusqu'à obtenir le point de cuisson désiré. La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 165 °F (74 °C). servez le poulet avec le riz et le brocoli.

Choisissez votre propre aventure TenderCrisp™

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 grille de lèche-frite réversible et sur les féculents et les grains placés en dessous, placez une feuille d'aluminium sous la viande.

Choisissez un type de grain ou de féculent et versez le liquide dans la marmite

Ajoutez la grille

Choisissez une source de protéines et placez-la sur la grille de lèche-frite

Pressure Cook (cuisson sous pression)

Libération de la pression

Choisissez un légume, mettez de l'huile et de l'assaisonnement selon vos goûts, puis placez le tout sur la grille autour de la source de protéines

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

Broil (griller)

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 250 ml d'eau

200 g de couscous perlé avec 250 ml de bouillon

AJOUTEZ LA GRILLE DE LÈCHEFRITE



500 g de cuisses de poulet frais désossées et sans peau

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

2 biftecks de contrefilet New York surgelés (250 à 375 g chacun, 2,5 cm d'épaisseur)

HIGH (ÉLEVÉE) PENDANT 2 MINUTES



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



1 grosse ou 2 petites courgettes, coupée(s) 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

Barbecue

Teriyaki

Aigre-doux

Assaisonnement noircissant

Assaisonnement Adobo

Votre assaisonnement favori

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



AILES DE POULET BUFFALO

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

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

INGRÉDIENTS

125 ml d'eau
1 kg d'ailes de poulet congelées, pilons et ailes séparés
30 ml d'huile de canola
30 ml de sauce Buffalo
10 ml de sel casher



INSTRUCTIONS

- 1 Versez de l'eau dans la casserole. Déposez les ailes sur la plaque Cook & Crisp™ et mettez-la 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** (haut). Réglez la minuterie à 5 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 3 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 fini de libérer la pression.
- 4 Séchez les ailes en les tamponnant avec un essuie-tout en papier et mettez-les sur la plaque avec 30 ml d'huile.
- 5 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **AIR CRISP** (croustillant par convec), réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 6 Après 7 minutes, ouvrez le couvercle, soulevez la plaque, et secouez ou remuez les ailes avec des pinces à bout en silicone. Abaissez l'assiette 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 sur la plaque et remuez-les avec 30 ml d'huile de canola. Utilisez ensuite la fonction Air Crisp (croustillant par convec) à 390 °F (200 °C) pendant 24 à 28 minutes.

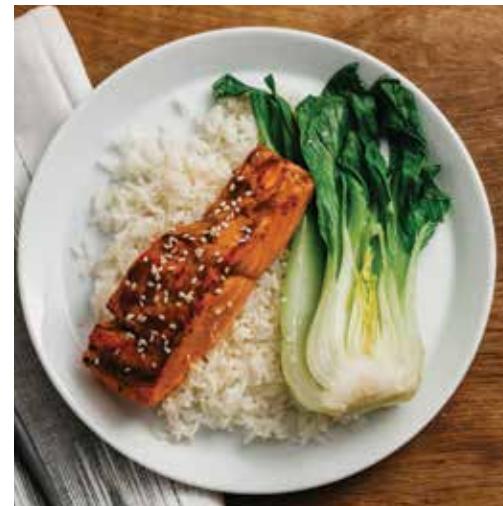
SAUMON AU GLAÇAGE MISO ET PAK-CHOÏ

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

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

INGRÉDIENTS

200 g de riz au jasmin rincé
180 ml d'eau
4 filets de saumon congelés sans peau (125 g, 2,5 cm d'épaisseur chacun)
5 ml de sel casher
30 ml de pâte miso rouge
30 g de beurre ramolli
2 têtes de jeunes pak-choï avec queues, rincées et coupées en deux
60 ml de mirin
5 ml d'huile de sésame
Graines de sésame, pour la garniture



INSTRUCTIONS

- 1 Placez le riz et l'eau dans la marmite. Mélangez pour combiner. Placez la grille de lèchefrite dans la marmite.
- 2 Assaisonnez le saumon avec le sel, puis placez-le sur la grille de lèchefrite. 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** (haut). Réglez la minuterie à 2 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 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 déplaçant la soupape de pression à la position **VENT** (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a fini 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 grille de lèchefrite.
- 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 grille 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 145 °F (63 °C).

POULET AU PARMESAN AVEC PENNE ET MINIBROCOLI

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

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

INGRÉDIENTS

500 g de pâtes penne non cuites
1 l d'eau
20 ml de sel casher, divisée
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 plus pour la garniture
1 pot (750 g) de sauce marinara, 60 ml réservé
30 ml d'huile d'olive
1 botte de brocoli, morceaux de 2,5 cm
Fromage mozzarella 110 g
Persil frais, émincé, pour garnir

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 (haut). Réglez la minuterie à 2 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 3 Pendant la cuisson des pâtes, placez la farine et le reste du sel dans un bol peu profond, puis mélangez. Ajoutez les œufs et 30 ml d'eau dans un autre bol, et fouettez. Placez la chapelure et le parmesan dans un troisième bol.
- 4 En travaillant par petites quantités, passez le poulet dans la farine. Secouez l'excédent, puis enrobez le poulet d'œuf. Déposez 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 déplaçant 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 pennes cuites, en réservant 60 ml de sauce. Ajoutez le minibrocoli et mélangez bien.
- 7 Placez la grille de lèche-frite à l'intérieur de la marmite par-dessus les pâtes. Placez le poulet pané sur la grille de lèche-frite et badigeonnez-le d'huile.
- 8 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez AIR CRISP (croustillant par convec), réglez la température à 325 °F (165 °C) et la durée à 15 minutes. Appuyez sur ►■ pour commencer.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, étalez le reste de 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 commencer.
- 11 Lorsque la cuisson est terminée, garnissez le poulet de persil frais.

BOUTS DE CÔTES ET LÉGUMES RACINES

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CUISSON** : 1 HEURE | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS
ENVIRON AUGMENTATION DE LA PRESSION : 10 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

6 bouts de côtes de bœuf crues avec os (environ 1,5 kg), sans l'excès de gras et la membrane
10 ml de sel casher, divisées
10 ml de poivre noir, divisées
30 ml d'huile d'olive, divisées
1 oignon, épluché, haché
60 ml de vin Marsala
60 ml de bouillon de bœuf
20 g de cassonade
3 gousses d'ail, épluchées, émincées
30 ml de thym frais, émincé, divisées
3 carottes épluchées, coupées en morceaux de 2,5 cm
3 panais épluchés, coupés en morceaux de 2,5 cm
150 g de petits oignons
5 g de persil frais, émincé

INSTRUCTIONS

- 1 Assaisonnez les bouts de côtes de chaque côté avec 5 ml de sel et 5 ml de poivre. Sélectionnez SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter) et réglez l'appareil à HIGH (haut). Sélectionnez ►■ pour commencer. Faites chauffer 15 ml 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, 15 ml de thym, 5 ml de sel et 5 ml 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 (haut). Réglez la minuterie à 40 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 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 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.
- 7 Placez la grille de lèche-frite à l'intérieur de la marmite par dessus les côtes. Déposez les légumes sur la grille de lèche-frite.
- 8 Placez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez BAKE/ROAST (cuire au four/rôtir), réglez la température à 350 °F (175 °C) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 9 Lorsque les légumes sont tendres et rôtis, transférez-les avec les bouts de côte sur un plat de service et recouvrez-les d'une feuille d'aluminium pour conserver la chaleur.
- 10 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter) et réglez l'appareil à HIGH (haut). 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.

BOL DE CÉRÉALES, DE LÉGUMES VERTS ET DE TOFU

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉP. : 15 MINUTES | **MARINADE** : 15 MINUTES | **CUISSON** : 25 MINUTES | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS
ENVIRON AUGMENTATION DE LA PRESSION : 6 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

70 ml et 30 ml de sauce soya,
45 ml de mirin divisées
20 g de cassonade
25 ml d'huile de sésame grillé divisée
5 ml de sauce poisson
5 ml de poudre d'ail
1 bloc (425 g) de tofu super ferme, égoutté, coupé en cubes de 1 cm
50 g d'épeautre, rincé
100 g de riz sauvage, rincé
240 ml de bouillon de légumes ou d'eau
1 bouquet de chou frisé ou de feuilles de chou vert, tranché

GARNITURES

Carottes râpées
Légumes du jardin marinés
Kimchi
Avocat, tranché
Vinaigrette aux arachides thaïe
Édamames à la vapeur

CONSEIL Vous pouvez remplacer le tofu par une poitrine de poulet de 375 g coupée en cubes de 1 cm.

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand bol, mélangez 30 ml de sauce soya, 15 ml de mirin, 20 g de cassonade, 10 ml d'huile de sésame, la sauce de poisson et l'ail en poudre. Ajoutez le tofu et recouvrez-le de marinade. Laissez-le mariner pendant au moins 15 minutes.
- 2 Ajoutez l'épeautre, le riz sauvage, le bouillon ou l'eau, le chou frisé, le reste de la sauce soya, le mirin et l'huile de sésame dans 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 (haut). Réglez la minuterie à 10 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 4 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 fini de libérer la pression.
- 5 Placez la grille de lèche-frite à l'intérieur de la marmite par dessus le riz. Couvrez la grille avec du papier d'aluminium, plus placez le tofu sur la grille.
- 6 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez AIR CRISP (croustillant par convec), réglez la température à 325 °F (165 °C) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer. À mi-cuisson, retournez le tofu.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, ajoutez le tofu aux céréales et aux légumes verts et servez avec vos garnitures préférées.

PÂTÉ AU POULET

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

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

INGRÉDIENTS

1/2 bâtonnet (115 g) de beurre non salé
1/2 oignon de grosse taille, épluché, coupé en dés
1 grosse carotte, épluchée, coupée en dés
2 gousses d'ail, épluchées, émincées
1 kg de poitrines de poulet crues désossées, sans peau, coupées en cubes de 2,5 cm
240 ml de bouillon de poulet
1 branche de céleri, coupée en dés
75 g de pois congelés
8 ml de thym frais, émincé
15 ml de persil frais italien, émincé
10 ml de sel casher
3 ml de poivre noir
125 ml de crème fraîche épaisse
40 g de farine tout-usage
1 pâte à tarte réfrigérée achetée au magasin, à la température ambiante

CONSEIL Si vous n'avez pas tous les légumes indiqués dans la recette, vous pouvez les remplacer par ceux que vous avez sous la main, par exemple 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-haut). Sélectionnez ►■ pour commencer. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Après 5 minutes, ajoutez le beurre à la marmite. Une fois qu'il est 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 (haut). Réglez la minuterie à 5 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 5 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 fini de libérer la pression.
- 6 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter) et réglez l'appareil à MD:HI (moyen-haut). Sélectionnez ►■ pour commencer. 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, soit 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 commencer.
- 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 | **CUISSON** : 37 À 45 MINUTES | **DONNE** : 8 PORTIONS
ENVIRON AUGMENTATION DE LA PRESSION : 8 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

1 kg de bœuf haché cru
3 boîtes (400 g chacune) de haricots, rincés, égouttés
1 boîte (800 g) de tomates broyées
500 ml de bouillon de bœuf
1 gros oignon blanc, épluché, coupé en dés
1 poivron vert, coupé en dés
1 piment Jalapeño, coupé en dés, épépiné
4 gousses d'ail, épluchées, émincées

30 ml de sel casher
15 ml de poivre noir moulu
30 ml de cumin moulu
15 ml de poudre d'oignon
15 ml de poudre d'ail
400 g de pâte à pain au maïs et au cheddar, non cuite (voir recette à la page 61)
110 g de mélange de fromage mexicain râpé
Crème sûre, pour le service

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 (haut). Réglez la minuterie à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 2 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 fini de libérer la pression.
- 3 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter) et réglez l'appareil à MD (moyenne). Sélectionnez ►■. Ajoutez les oignons, le poivron vert, le piment Jalapeño, 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 360 °F (180 °C) et la durée à 26 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 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 sûre et servez.

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

PIZZA AU PEPPERONI ET PÂTE AU FOUR

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

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

INGRÉDIENTS

1 gros oignon, épluché, coupé en deux, tranché
30 ml d'huile d'olive extra-vierge
5 ml de sel casher
3 ml d'origan séché
3 ml de basilic séché
2 ml de poivre noir moulu
2 ml de poivron rouge écrasé
6 grosses gousses d'ail, épluchées, émincées
1 boîte (800 g) de tomates San Marzano

1 boîte (800 g) de purée de tomates San Marzano
250 ml de vin rouge
500 ml de bouillon de poulet
1 saucisse de pepperoni (environ 20 cm), coupée en petits morceaux
1 boîte (500 g) de pâtes rigatoni séchés
440 g de fromage mozzarella râpé
1 paquet (185 g) de pepperoni finement tranché

INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter) et réglez l'appareil à MD:HI (moyen-haut). Sélectionnez ►■ pour commencer. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Après 5 minutes, placez l'oignon et l'huile d'olive dans la marmite 08**èrement 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 (haut). Réglez la minuterie à 6 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 5 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 fini de libérer la pression.
- 6 Mélangez la sauce avec une cuillère en bois en écrasant les tomates.
- 7 Recouvrez le mélange de pâtes avec 240 g de mozzarella râpée. Déposez des tranches de pepperoni sur la mozzarella. Saupoudrez le reste de la mozzarella sur les tranches de pepperoni.
- 8 Placez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez AIR CRISP (croustillant par convec), réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 5 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 9 Une fois la cuisson terminée, servez sans attendre.

YOGOURT À LA VANILLE FAIT MAISON

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **INCUBATION :** 8 HEURES | **REFROIDIR :** 8 À 12 HEURES | **DONNE :** 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 L de lait entier
45 ml de yogourt nature avec cultures actives et vivantes
8 ml d'extrait de vanille
160 g de miel (facultatif)



INSTRUCTIONS

- 1 Versez le lait dans la marmite. Placez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position VENT (décharger). Sélectionnez YOGURT (YOGOURT) et réglez la durée pour 8 heures. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 2 Lorsque le lait a bouilli, l'écran affichera « Cool » (refroidir). Veuillez noter que ce processus peut prendre plusieurs heures.
- 3 Une fois refroidi, l'appareil émettra un signal sonore et affichera « Add & Stir » (ajoutez et mélangez). Retirez le couvercle à pression. Ajoutez le yogourt nature et incorporez complètement en fouettant.
- 4 Placez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position VENT (décharger). Sélectionnez ►■ pour commencer le processus d'incubation.
- 5 Une fois l'incubation terminée (8 heures plus tard), transférez le yogourt dans un contenant ou un bol en verre, recouvrez-le et placez-le un minimum de 8 heures au réfrigérateur.
- 6 Une fois le yogourt refroidi, ajoutez la vanille et le miel (si vous le souhaitez) et mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Couvrez et remplacez le bol de verre dans le réfrigérateur ou divisez le yogourt à l'intérieur de pots de verre hermétiques. Le yogourt se conserve au réfrigérateur pendant 2 semaines.

CONSEIL Si vous préférez un yogourt plus épais, comme le yogourt de style grec, filtrez-le à l'aide d'un coton à fromage pendant la nuit dans le réfrigérateur (en vous assurant de le placer au-dessus d'un grand bol pendant le processus).

BISCUITS AUX GRAINS DE CHOCOLAT À LA POÊLE

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON :** 23 MINUTES | **DONNE :** 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

160 g plus 15 g de faire tout usage
3 ml de poudre à pâte
3 ml de sel casher
1 bâton (230 g) de beurre non salé, ramolli et plus pour graisser
75 g de sucre granulé
70 g de sucre brun tassé
3 ml 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 325 °F (165 °C) et la durée à 5 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 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** (ou dans un moule à cuisson de 20 cm). Ajoutez uniformément la pâte à biscuit au moule.
- 7 Une fois que l'appareil est préchauffé, placez le moule sur la grille de lèchefrite. Placez le tout dans la marmite. Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez BAKE/ROAST (cuire au four/rôtir), réglez la température à 325 °F (165 °C) et la durée à 23 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, laissez le biscuit refroidir 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.

*Le moule à usages multiples Ninja est vendu séparément sur ninjaaccessories.com.

Des questions? Visitez ninjakitchen.com

Tableau de cuisson à pression

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

CONSEILS Lorsque vous utilisez ces tableaux pour improviser, gardez à l'esprit les conseils suivants :

Si le volume d'aliments augmente et que la taille reste la même (p. ex., passer d'un à deux filets de porc de 450 g), le temps de cuisson devrait demeurer le même.

Si la taille des aliments augmente (p. ex., passer d'une épaule de porc de 900 g à une épaule de porc de 2,25), le temps de cuisson doit augmenter.

La quantité d'eau peut rester la même pour tous les volumes d'aliments, mais utilisez toujours au moins 125 ml d'eau pour que l'appareil puisse accumuler de la pression.

INGRÉDIENTS	POIDS	PRÉPARATION	WATER (eau)	ACCESSOIRE	PRESSURE (pression)	TIME (durée)	RELEASE (sortir)
VOLAILLE							
	1 kg	Avec os	250 ml	S. O.	High (haute)	15 min	Quick (rapide)
Poitrines de poulet	6 petites ou 4 grandes (environ 1 kg)	Désossées	250 ml	S. O.	High (haute)	8 à 10 min	Quick (rapide)
Poitrines de poulet (congelées)	4 grosses (1 kg)	Désossées	250 ml	S. O.	High (haute)	25 min	Quick (rapide)
Cuisses de poulet	8 cuisses (2 kg)	Avec les os/avec la peau	250 ml	S. O.	High (haute)	20 min	Quick (rapide)
	8 cuisses (1 kg)	Désossées	250 ml	S. O.	High (haute)	20 min	Quick (rapide)
Poulet, entier	2 à 2,5 kg	Avec os/pattes ficelés	250 ml	Panier Cook & Crisp™	High (haute)	25 à 30 min	Quick (rapide)
Poitrine de dinde	1 poitrine (3 à 4 kg)	Avec os	250 ml	S. O.	High (haute)	40 à 50 min	Quick (rapide)
VIANDE HACHÉE							
Bœuf, porc ou dinde haché	500 g à 1 kg	Haché (pas en galettes)	125 ml	S. O.	High (haute)	5 min	Quick (rapide)
Bœuf, porc ou dinde haché (congelé)	500 g à 1 kg	Congelé, haché (pas en galettes)	125 ml	S. O.	High (haute)	20 à 25 min	Quick (rapide)
CÔTES LEVÉES							
Petites côtes levées de porc	1,25 à 1,75 kg	Coupées en trois	250 ml	S. O.	High (haute)	20 min	Quick (rapide)
RÔTIS							
Poitrine de bœuf	1,5 à 2 kg	Entiers	250 ml	S. O.	High (haute)	1 1/2 heure	Quick (rapide)
Rôti d'épaule de bœuf désossé	1,5 à 2 kg	Entiers	250 ml	S. O.	High (haute)	1 1/2 heure	Quick (rapide)
Palette de porc désossée	2 kg	Assaisonné	250 ml	S. O.	High (haute)	1 1/2 heure	Quick (rapide)
Filet mignon de porc	2 filets mignons (500 à 750 g)	Assaisonné	250 ml	S. O.	High (haute)	3 à 4 min	Quick (rapide)
VIANDE À RAGOÛT							
Côtes de bœuf désossées	6 côtes (1,5 kg)	Entiers	250 ml	S. O.	High (haute)	25 min	Quick (rapide)
Gigot d'agneau désossé	1,5 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	S. O.	High (haute)	30 min	Quick (rapide)
Palette de porc désossée	1,5 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	S. O.	High (haute)	30 min	Quick (rapide)
Rôti d'épaule, pour ragoût	1 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	S. O.	High (haute)	25 min	Quick (rapide)

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

Tableau de cuisson à pression, suite

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	INSTRUCTIONS	WATER (eau)	ACCESSOIRE	PRESSURE (pression)	DURÉE DE CUISSON	RELEASE (sortir)
ŒUFS DURS							
Œufs*	1 à 12 œufs	Aucun	125 ml	S. O.	High (haute)	4 min	Quick (rapide)
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	Quick (rapide)
Brocoli	1 tête ou 600 g	Coupée en fleurons de 2,5 à 5 cm, tige enlevée	125 ml	Clayette en position basse	Low (faible)	1 min	Quick (rapide)
Choux de Bruxelles	500 g	Coupés en deux	125 ml	Clayette en position basse	Low (faible)	1 min	Quick (rapide)
Courge musquée (coupée en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	630 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, graines retirées	125 ml	S. O.	Low (faible)	2 min	Quick (rapide)
Courge musquée (pour purée ou soupe)	630 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, graines retirées	125 ml	Clayette en position basse	High (haute)	5 min	Quick (rapide)
Chou (braisé)	1 tête	Coupé en deux, puis en tranche de 12 mm, centre retiré	125 ml	S. O.	Low (faible)	3 min	Quick (rapide)
Chou (croustillant)	1 tête	Coupé en deux, puis en tranche de 12 mm, centre retiré	125 ml	Clayette en position basse	Low (faible)	2min	Quick (rapide)
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 12 mm	125 ml	S. O.	High (haute)	2 à 3min	Quick (rapide)
Chou-fleur	1 tête	Coupée en fleurons de 2,5 à 5 cm, tige enlevée	125 ml	S. O.	Low (faible)	1 min	Quick (rapide)
Chou vert	2 pieds ou 1 sac (500 g)	Tiges retirées, feuilles hachées	125 ml	S. O.	Low (faible)	6 min	Quick (rapide)
Haricots verts	1 sac (275 g)	Entiers	125 ml	Clayette en position basse	Low (faible)	0 min*	Quick (rapide)
Feuilles de chou frisé	2 pieds ou 1 sac (500 g)	Tiges retirées, feuilles hachées	125 ml	S. O.	Low (faible)	3 min	Quick (rapide)
Pommes de terre rouges (coupées en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	1 kg	Récurées, coupées en cubes de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	1 à 2 min	Quick (rapide)
Pommes de terre, rouges (pour purée)	1 kg	Récurées, grosses pommes de terre entières coupées en deux	125 ml	S. O.	High (haute)	15 à 20 min	Quick (rapide)
Pommes de terre, Russet ou Yukon (coupées en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	1 kg	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	1 à 2 min	Quick (rapide)
Pommes de terre, Russet ou Yukon (pour purée)	1 kg	Pelées, coupées en tranches épaisses de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	6 min	Quick (rapide)
Patates douces (coupées en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	500 g	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	1 à 2 min	Quick (rapide)
Patates douces (pour purée)	500 g	Pelées, coupées en tranches épaisses de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	6 min	Quick (rapide)

*Le temps que met l'appareil à pressuriser est assez long pour cuire la nourriture.

Tableau de cuisson à pression, suite

CONSEIL Pour obtenir les meilleurs résultats, rincez bien le riz et les grains avant la cuisson sous pression. Lorsque vous augmentez la quantité de riz, utilisez le même rapport riz-eau dans le tableau ci-dessous.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	WATER (eau)	PRESSURE (pression)	DURÉE DE CUISSON	RELEASE (sortir)
GRAINS					
Riz Arborio*	200 g	750 ml	HIGH (élevée)	7 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz Basmati	200 g	250 ml	HIGH (élevée)	2 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz brun, grains courts, moyens ou longs	200 g	310 ml	HIGH (élevée)	15 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Gruau grossier/polenta*	200 g	875 ml	HIGH (élevée)	4 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Épeautre	200 g	500 ml	HIGH (élevée)	10 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz au jasmin	200 g	250 ml	HIGH (élevée)	2 à 3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Kamut	200 g	500 ml	HIGH (élevée)	30 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Millet	200 g	500 ml	HIGH (élevée)	6 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Orge perlé	200 g	500 ml	HIGH (élevée)	22 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Quinoa	200 g	375 ml	HIGH (élevée)	2 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Quinoa, rouge	200 g	375 ml	HIGH (élevée)	2 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Épeautre	200 g	625 ml	HIGH (élevée)	25 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Avoine époincée*	200 g	750 ml	HIGH (élevée)	11 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz à sushi	200 g	375 ml	HIGH (élevée)	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz Texmati®, brun**	200 g	310 ml	HIGH (élevée)	5 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz Texmati®, brun pâle**	200 g	310 ml	HIGH (élevée)	2 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz Texmati®, blanc**	200 g	250 ml	HIGH (élevée)	2 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Grains de blé	200 g	750 ml	HIGH (élevée)	15 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz blanc, grains longs	200 g	250 ml	HIGH (élevée)	2 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz blanc, grains moyens	200 g	250 ml	HIGH (élevée)	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz sauvage	200 g	250 ml	HIGH (élevée)	22 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)

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

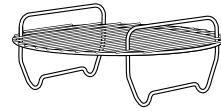
**TEXMATI est une marque de commerce déposée de Riviana Foods, Inc. L'utilisation de la marque déposée TEXMATI n'implique aucune affiliation ou approbation de la part de Riviana Foods, Inc.

Tableau de cuisson à pression, suite

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	WATER (eau)	PRESSURE (pression)	DURÉE DE CUISSON	RELEASE (sortir)
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 Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Haricots à oeil noir	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	5 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Haricots Cannellini	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Haricots canneberges	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Pois chiches	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Haricots Great Northern	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	1 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Lentilles (vertes ou brunes)	200 g, sec	500 ml	LOW (faible)	5 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Fèves de Lima	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	1 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Haricots blancs	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Haricots pinto	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Haricots rouges	500 g, trempés de 8 à 24 heures	1,5 L	LOW (faible)	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)

Tableau de cuisson à la vapeur

pour la grille de lèche-frite



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PRÉPARATION	LIQUIDE	DURÉE DE CUISSON
LÉGUMES				
Asperges	1 botte	Turions entiers	475 ml	7 à 15 min
Brocoli	1 couronne ou 1 sac (340 g) de fleurons	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm	475 ml	5 à 9 min
Choux de Bruxelles	450 g	Entiers, parés	475 ml	8 à 17 min
Courge musquée	680 g	Pelée et coupée en morceaux de 2,5 cm	475 ml	10 à 17 min
Chou	1 tête	Coupé en quartiers	475 ml	6 à 12 min
Carottes	450 g	Pelée et coupée en morceaux de 2,5 cm	475 ml	7 à 12 min
Chou-fleur	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm	475 ml	5 à 10 min
Maïs en épi	4 épis	Entiers, sans les feuilles	475 ml	4 à 9 min
Haricots verts	1 sac (340 g)	Entiers	475 ml	6 à 12 min
Chou frisé	1 sac (450 g)	Paré	475 ml	7 à 10 min
Pommes de terre	450 g	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	475 ml	12 à 17 min
Patates douces	450 g	coupée en cubes de 1 cm	475 ml	8 à 14 min
Épinards	1 sac (450 g)	Feuilles entières	475 ml	3 à 7 min
Pois mange-tout	450 g	Gousses entières, parées	475 ml	5 à 8 min
Courges d'été	450 g	Coupées en tranches de 2,5 cm	475 ml	5 à 10 min
Courgettes	450 g	Coupées en tranches de 2,5 cm	475 ml	5 à 10 min
ŒUFS				
Œufs pochés	4	Dans des ramequins ou des tasses en silicone	240 ml	3 à 6 min

Tableau Air Crisp (croustillant par convec.)

avec la plaque Cook & Crisp™



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	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON
LÉGUMES					
Asperges	1 botte	Coupées en deux, tiges coupées	10 ml	390 °F (200 °C)	8 à 10 min
Betteraves	6 petites ou 4 grandes (environ 1 kg)	Entiers	Aucun	390 °F (200 °C)	45 à 60 min
Poivrons (à rôtir)	4 poivrons	Entiers	Aucun	400 °F (205 °C)	25 à 30 min
Brocoli	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	10 à 13 min
Choux de Bruxelles	500 g	Coupé en deux, tiges retirées	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 18 min
Courge musquée	500 à 750 g	Coupée en morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	20 à 25 min
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 12 mm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	14 à 16 min
Chou-fleur	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm	2 c. à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 20 min
Maïs en épi	4 épis, coupés en deux	Entier, sans l'épi	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	12 à 15 min
Haricots verts	1 sac (375 g)	Paré	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	7 à 10 min
Chou frisé (pour les croustilles)	paquet de 225 g	Déchiré en morceaux, tiges retirées	Aucun	300 °F (150 °C)	9 à 12 min
Champignons	250 g	Rincés, coupés en quartiers	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	7 à 8 min
	750 g	Coupées en quartiers de 2,5 cm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	20 à 25 min
	500 g	Frites coupées à la main, minces	8 ml à 45 ml d'huile de canola	390 °F (200 °C)	20 à 25 min
Pommes de terre, Russet	500 g	Frites coupées à la main, plongées dans de l'eau froide pendant 30 minutes et séchées en tamponnant	8 ml à 45 ml d'huile de canola	390 °F (200 °C)	24 à 27 min
	4 entières (185 à 250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	390 °F (200 °C)	35 à 40 min
	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 20 min
Patates douces	4 entières (185 à 250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	390 °F (200 °C)	35 à 40 min
	500 g	Coupées en quartier dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 20 min
VOLAILLE					
Poitrines de poulet	2 poitrines (375 à 750 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	375 °F (190 °C)	25 à 35 min
	2 poitrines (250 à 375 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	375 °F (190 °C)	22 à 25 min
Cuisses de poulet	4 cuisses (185 à 315 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	22 à 28 min
	4 cuisses (125 à 250 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	18 à 22 min
Ailes de poulet	1 kg	Pilons et joints	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	24 à 28 min
Poulet, entier	1 poulet (2 à 3 kg)	Ficelé	Badigeonnées d'huile	375 °F (190 °C)	55 à 75 min
Pilons de poulet	1 kg	Aucun	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	20 à 22 min

Pour de meilleurs résultats, secouez, mélangez ou retournez souvent.

Nous recommandons de vérifier vos aliments souvent et de les mélanger ou les retourner afin d'obtenir les résultats désirés.

Utilisez ces durées de cuisson comme guide en les ajustant selon votre préférence.



Mélangez ou retournez avec des pinces recouvertes de silicone

Retirez immédiatement les aliments lorsque le temps de cuisson est terminé et que la cuisson désirée est atteinte. Nous vous recommandons d'utiliser un thermomètre instantané pour surveiller la température interne des sources de protéines.

Tableau Air Crisp (croustillant par convec.)

avec la plaque Cook & Crisp™ (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	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON
BŒUF					
Hamburgers	4 galettes de 125 g, maigre à 80 %	3 cm d'épaisseur	Aucun	375 °F (190 °C)	10 à 12 min
Biftecks	2 biftecks (250 g)	Entiers	Aucun	390 °F (200 °C)	10 à 20 min
PORC ET AGNEAU					
Bacon	De 1 tranche à 1 paquet (500 g)	Tranches déposées de manière uniforme sur le rebord de l'assiette	Aucun	330 °F (165 °C)	13 à 16 min (aucun préchauffage)
Côtelettes de porc	2 côtelettes épaisses avec os (315 à 375 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	375 °F (190 °C)	15 à 17 min
	4 côtelettes sans os (185 à 250 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	375 °F (190 °C)	15 à 18 min
Filets de porc	2 filets mignons (500 à 750 g chacun)	Entiers	Badigeonnées d'huile	375 °F (190 °C)	25 à 35 min
Saucisses	4 saucisses	Entiers	Aucun	390 °F (200 °C)	8 à 10 min
POISSON ET FRUITS DE MER					
Beignets de crabe	6 beignets (185 à 250 g chacun)	Aucun	Badigeonnées d'huile	350 °F (175 °C)	8 à 12 min
Queues de homard	4 queues (90 à 125 g chacune)	Entiers	Aucun	375 °F (190 °C)	7 à 10 min
Filets de saumon	2 filets (125 g chacun)	Aucun	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	10 à 13 min
Crevettes	16 grosses	Crues, entières, pelées, avec les queues	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	7 à 10 min
ALIMENTS CONGELÉS					
Croquettes de poulet	1 boîte (375 g)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	11 à 13 min
Filets de poisson	1 boîte (6 filets)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	13 à 15 min
Bâtonnets de poisson	1 boîte (345 g)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	9 à 11 min
Frites	500 g	Aucun	Aucun	360 °F (180 °C)	18 à 22 min
	1 kg	Aucun	Aucun	360 °F (180 °C)	28 à 32 min
Bâtonnets de mozzarella	1 boîte (345 g)	Aucun	Aucun	375 °F (190 °C)	6 à 9 min
Chaussons chinois	1 sac (10 unités)	Aucun	Mélangé avec 5 ml d'huile de canola	390 °F (200 °C)	11 à 14 min
Roulés de pizza	1 sac (630 g, 40 unités)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	12 à 15 min
Crevettes popcorn	1 boîte (500 g)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	8 à 10 min
Croquettes de pommes de terre	500 g	Aucun	Aucun	360 °F (180 °C)	19 à 21 minutes

Pour de meilleurs résultats, secouez, mélangez ou retournez souvent.

Nous recommandons de vérifier vos aliments souvent et de les mélanger ou les retourner afin d'obtenir les résultats désirés.

Utilisez ces durées de cuisson comme guide en les ajustant selon votre préférence.



Mélangez ou retournez avec des pinces recouvertes de silicone

Retirez immédiatement les aliments lorsque le temps de cuisson est terminé et que la cuisson désirée est atteinte. Nous vous recommandons d'utiliser un thermomètre instantané pour surveiller la température interne des sources de protéines.

Tableau de déshydratation

pour la plaque Cook & Crisp™ avec l'accessoire d'étagement Cook & Crisp* ou le support de déshydratation**

CONSEIL Pour la plupart des fruits et légumes, le processus de déshydratation nécessite entre 6 et 8 heures à 135 °F (57 °C); pour les viandes, prévoir entre 5 et 7 heures à 150 °F (66 °C). Plus la déshydratation est longue, plus l'aliment sera croustillant.

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	DURÉE POUR LA DÉSHYDRATATION
FRUITS ET LÉGUMES			
Croustilles de pomme	Coupez en tranches de 3 mm (retirez le cœur), rincez dans de l'eau citronnée et tamponnez pour sécher	135 °F (57,2 °C)	7 à 8 heures
Asperges	Coupez en morceaux de 2,5 cm et blanchissez	135 °F (57,2 °C)	6 à 8 heures
Bananes	Pelez et coupez en tranches de 9 mm	135 °F (57,2 °C)	8 à 10 heures
Croustilles de betterave	Pelez et coupez en tranches de 3 mm	135 °F (57,2 °C)	7 à 8 heures
Aubergine	Pelez, coupez en tranches de 6 mm, blanchies	135 °F (57,2 °C)	6 à 8 heures
Fines herbes	Rincées, séchées en tamponnant, tiges retirées	135 °F (57,2 °C)	4 à 6 heures
Racine de gingembre	Coupez en tranches de 9 mm	135 °F (57,2 °C)	6 heures
Mangues	Pelées, coupées en tranches de 9 mm, noyau retiré	135 °F (57,2 °C)	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyés à l'aide d'une brosse douce (ne pas laver)	135 °F (57,2 °C)	6 à 8 heures
Ananas	Pelez, coupez en tranches de 9 à 12 mm (cœur retiré)	135 °F (57,2 °C)	6 à 8 heures
Fraises	Coupez en deux ou en tranches de 6 mm	135 °F (57,2 °C)	6 à 8 heures
Tomates	Coupées en tranches de 9 mm ou râpées, passées à la vapeur si une réhydratation est prévue	135 °F (57,2 °C)	6 à 8 heures
CHARQUI - VIANDE, VOLAILLE, POISSON			
Charqui de bœuf	Coupé en tranches de 6 mm, mariné toute la nuit (consultez la recette de Bœuf séché à la page 54)	150 °F (65,6 °C)	5 à 7 heures
Charqui de poulet	Coupé en tranches de 6 mm, mariné toute la nuit (consultez la recette de Bœuf séché à la page 54)	150 °F (65,6 °C)	5 à 7 heures
Charqui de dinde	Coupé en tranches de 6 mm, mariné toute la nuit (consultez la recette de Bœuf séché à la page 54)	150 °F (65,6 °C)	5 à 7 heures
Charqui de saumon	Coupé en tranches de 6 mm, mariné toute la nuit (consultez la recette de Bœuf séché à la page 54)	165 °F (75 °C)	5 à 8 heures

*Si l'accessoire d'étagement Cook & Crisp Ninja n'est pas inclus avec votre appareil, vous pouvez l'acheter sur ninjaaccessories.com.

**Le support de déshydratation Ninja est vendu séparément sur ninjaaccessories.com.

Tableau de cuisson TenderCrisp™

PROTÉINE	QUANTITÉ	ACCESSOIRE	EAU	CUISSON SOUS PRESSION	LIBÉRATION DE LA PRESSION	COUVERCLE DE CUISSON CROUSTILLANTE
Poulet entier	1 poulet (3 à 3,5 kg)	Panier Cook & Crisp™	125 ml	HIGH (haut) pendant 22 minutes	Libération naturelle de la pression, 5 minutes. Libération rapide; retirez le couvercle en faisant attention.	Air Crisp (croustillant par convec.) à 400 °F (205 °C) pendant 8 à 18 min.
Côtes levées style Saint-Louis	1 carré, coupé en quartiers	Assiette Cook & Crisp	125 ml	HIGH (haut) pendant 19 minutes	Pression à libération rapide. Retirez doucement le couvercle. Faites sécher la source de protéines avec un essuie-tout en papier et badigeonnez d'huile ou de la sauce.	Air Crisp (croustillant par convec.) à 400 °F (205 °C) pendant 10 à 15 min.
Poitrines de poulet congelées	2 poitrines (185 à 250 g chacune)	Clayette en position supérieure	125 ml	HIGH (haut) pendant 10 minutes		Griller pendant 10 minutes
Lanières de bifteck style New York, congelées	2 biftecks style New York, congelés (315 g chacun)	Clayette en position supérieure	125 ml	HIGH (haut) pendant 1 minute		Griller pendant 11 à 15 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée
	2 bifteck style New York congelés (375 g chacun)	Clayette en position supérieure	125 ml	HIGH (élevée) pendant 2 minutes		Grillez pendant 13 à 16 minutes ou jusqu'à obtenir la cuisson désirée
	2 biftecks style New York, congelés (500 g chacun)	Clayette en position supérieure	125 ml	HIGH (haut) pendant 3 minutes		Grillez pendant 13 à 16 minutes ou jusqu'à obtenir la cuisson désirée
Ailes de poulet congelées	500 g	Assiette Cook & Crisp Plate	125 ml	High (haute) pendant 5 minutes		Air Crisp (croustillant par convec.) à 390 °F (200 °C) pendant 15 à 20 min.
Cuisses de poulet avec os et la peau	4 cuisses (185 à 250 g chacune)	Assiette Cook & Crisp	125 ml	HIGH (élevée) pendant 2 minutes		Air Crisp (croustillant par convec.) à 400 °F (205 °C) pendant 10 min.
Côtelettes de porc congelées	4 côtelettes (185 à 250 g chacune)	Clayette en position supérieure	125 ml	HIGH (élevée) pendant 2 minutes	Air Crisp (croustillant par convec.) à 400 °F (205 °C) pendant 10 à 15 min.	
Grosses crevettes congelées	16 crevettes crues, décortiquées et déveinées	Clayette en position supérieure	125 ml	HIGH (haut) pendant 0 minute	Air Crisp (croustillant par convec.) à 400 °F (205 °C) pendant 5 min.	

NINJA Foodi

AUTOUISEUR

**The pressure cooker
that crisps**

**Vous recherchez de l'inspiration pour des recettes, des
conseils et des astuces?**

Joignez-vous à des milliers d'amis Foodi dans la communauté

Official Ninja Foodi Family™.

[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)

    @NinjaKitchen

 [youtube.com/EPNinjaKitchen](https://www.youtube.com/EPNinjaKitchen)

© 2020 SharkNinja Operating LLC.

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

COOK & CRISP, FOODI, NINJA FOODI FAMILY, et TENDERCRISP sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC