

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



NINJA
Foodi
POSSIBLE
COOKER™ PRO

15 recipes plus charts
for unlimited possibilities



Your guide to cooking like a Foodi

Welcome to the Ninja® Foodi® PossibleCooker™ Pro recipe book. From here, you're just a few pages away from recipes, tips and tricks, and helpful hints that unlock delicious possibilities. From slow-cooked classics to oven-to-table showstoppers, anything is possible.

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)

Table of Contents

Cooking Functions	2
Endless Possibilities all in one pot	3
Getting Started	4
Tips & Tricks	5
Accessories & Replacement Parts	5
Breakfast	6
Appetizers & Sides	9
Soups & Stews	10
Steamed Dishes	12
Entrées	14
Desserts	24
Cooking Charts	26

Cooking functions

Get to know the 8 cooking functions that replace 14 different cooking tools and appliances.

Slow Cooker



Set it and forget it while your meal cooks to perfection.

Sear/Sauté



High bottom heat that's great for searing meats and browning veggies.

Steam



Bottom heat gently steams delicate foods for tender results.

Keep Warm



Triple Fusion Heat keeps food at a ready-to-eat temperature.

Sous Vide



Evenly cook steaks, salmon filets, and veggies.

Braise



Cook fork-tender meats filled with flavor.

Bake



Create warm, decadent desserts that come right out of the pot.

Proof



Prepare breads in a consistently warm and humid environment.

Endless possibilities, all in one pot.



Sauté to crispy perfection

From caramelized veggies to braised meat, the bottom of your pot sautés like your stovetop.

Set it and forget it

Just toss in all of your ingredients and come back to a beautifully cooked meal.

Bake and brown in the oven

Use a conventional oven to add a crispy finish with an inner pot that's oven safe up to 500°F.

Serve straight from the pot

Elegantly designed, the inner pot makes the perfect serving dish.



Getting Started



Press the POWER button to turn the unit on

Press the TEMP arrows to set cook temperature

Use the dial to select a cooking function.

Press START/START to begin cooking

Press the TIME arrows to set cook time.

Tips & Tricks

Cooking Tips

When steaming delicate foods like dumplings or tamales, it's best to add ingredients before preheating.

Use oven mitts, roast lifters, or tongs when removing food, as the inner pot may be hot.

For best results, don't remove the lid while your food is cooking.

Product Tips

Always use nonstick utensils in the cooking pot. Never use metal utensils as they may damage pot coating.

The inner pot, lid, and utensil are all dishwasher safe.

The inner pot and glass lid are oven safe up to 500°F.

The inner pot doubles as a serving dish—no need to transfer food.

Additional Accessories



Silicone Mitts



Steam & Roasting Rack



Ninja Travel Bag



Scan Here
for additional accessories and replacement parts.

*Accessories not included with purchase.

EGG FRITTATA WITH HASH BROWNS AND BACON

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 52 MINUTES | **MAKES:** 8 SERVING

INGREDIENTS

12 strips uncooked bacon, chopped
 1 large white onion, peeled, chopped
 2 bell peppers (of preferred color), stemmed, seeded, chopped
 2 cups frozen hash brown potatoes
 18 large eggs, whisked
 1 cup whole milk
 2 cups shredded cheddar cheese
 Kosher salt, as desired
 Ground black pepper, as desired

DIRECTIONS

- 1 Remove the lid from the pot. Turn dial to SEAR/SAUTÉ, set temperature to HI, and press START/STOP to begin preheating. Allow the unit to preheat for 5 minutes.
- 2 When preheating is complete, add bacon to the pot and cook uncovered for 12 minutes, stirring frequently.
- 3 Add onion and peppers to the pot and cook uncovered for 5 minutes, stirring twice.
- 4 Add hash brown potatoes to the pot. Stir to combine, then cover with the lid and cook for 5 minutes.
- 5 While ingredients cook, whisk together the eggs, milk, and cheese in a large bowl until combined.
- 6 Add the egg mixture, salt, and pepper to the pot. Stir to combine, then cover with the lid.
- 7 Turn dial to BAKE, set temperature to 300°F, and set time to 30 minutes. Press START/STOP to continue cooking.
- 8 When cooking is complete, use a rubber-tipped spatula to immediately serve the frittata.

TIP Substitute any shredded, grated, or crumbled cheese of your preference for the cheddar cheese in Step 5. Feta makes for a delicious frittata.



CHERRY MAPLE OATMEAL

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 3 HOURS 10 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

8 cups low-fat milk
 1/2 cup maple syrup
 4 tablespoons unsalted butter
 1 tablespoon vanilla extract
 2 teaspoons ground cinnamon
 1/2 teaspoon ground nutmeg
 Kosher salt, as desired
 2 cups uncooked, steel-cut oats
 2 cups dried or fresh pitted cherries

DIRECTIONS

- 1 Place the milk, maple syrup, butter, vanilla extract, cinnamon, nutmeg, and salt in the pot. Stir to combine, then cover with the lid.
- 2 Turn dial to SEAR/SAUTÉ, set temperature to HI, and press START/STOP to begin cooking. Allow ingredients to cook for 10 minutes.
- 3 After 10 minutes, add the oats to the pot. Stir to combine, then cover with the lid.
- 4 Turn dial to SLOW COOK, set temperature to HI, and set time to 3 hours.
- 5 When cooking is complete, add cherries to the pot and stir to combine. Serve immediately.



TIP Swap 2 cups dried cherries for 2 cups of dried or frozen fruit, such as blueberries, strawberries, or raspberries

SIMPLE FOCACCIA

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **PROOF:** 1 HOUR | **COOK:** 18 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS



INGREDIENTS

16 ounces prepared pizza dough, room temperature
 Nonstick cooking spray
 2 tablespoons extra virgin olive oil, plus more for serving
 2 sprigs fresh rosemary, chopped
 Sea salt, as desired
 Fresh black pepper, as desired

DIRECTIONS

- 1 Roll the pizza dough into a ball, then flatten the ball into a 4-inch disc. Lightly spray the top of the dough and the inside of the pot with cooking spray.
- 2 Place the dough in the pot, then cover with the lid.
- 3 Turn dial to PROOF, set time to 60 minutes, and set temperature to 95°F. Press START/STOP to begin proofing.
- 4 While the dough is proofing, preheat conventional oven to 425°F.
- 5 When proofing is complete, remove the lid. Use fingers to spread dough evenly across surface area of pot. Gently press fingers into dough multiple times to create dimples in the dough.
- 6 Sprinkle the oil, rosemary, salt, and pepper evenly over the dough.
- 7 Place the entire pot (without the lid) in the conventional oven and bake for 18 minutes, until focaccia is lightly golden.
- 8 When cooking is complete, remove the pot from the oven. Serve hot or cooled to room temperature with additional olive oil as desired.



TIP For more variety, top the focaccia dough in step 6 with sliced onions, chopped sun-dried tomatoes, and/or green olives.

MINISTRONE SOUP

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 35 MINUTES | **MAKES:** 12 SERVINGS



INGREDIENTS

1 tablespoon canola oil
3 carrots, peeled, thinly sliced
3 celery ribs, thinly sliced
1 white onion, chopped
4 cloves garlic, peeled, minced
1 can (28 ounces) diced tomatoes
12 cups vegetable stock
1 tablespoon dry oregano
1 box (16 ounces) dry elbow pasta
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
1 bag (12 ounces) green beans, chopped
¼ cup parsley, chopped
1 cup grated Parmesan cheese
Red chili flakes, as desired

DIRECTIONS

- 1 Remove the lid from the pot. Turn dial to SEAR/SAUTÉ set temperature to HI, and press START/STOP to begin preheating. Allow the unit to preheat for 5 minutes.
- 2 Add the oil, carrots, celery, onion, and garlic to the pot. Cook uncovered for 5 minutes, stirring occasionally.
- 3 Add the tomatoes, stock, oregano, pasta, salt, and pepper to pot. Stir to combine, then cover with the lid.
- 4 Turn dial to BAKE, set temperature to 400°F, set time to 30 minutes, and press START/STOP to begin cooking.
- 5 After 25 minutes, add the green beans to the pot and stir to combine. Cook uncovered for 5 minutes, until green beans are tender.
- 6 When cooking is complete, serve the soup immediately with parsley, Parmesan cheese, and chili flakes as desired.

TIP Once cooking is complete, the pasta will continue to absorb the vegetable stock. Add up to 2 cups additional stock after cooking to maintain a soupy consistency.





DEVILED EGGS

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 12 SERVINGS



INGREDIENTS

1 cup water
12 large eggs
3 tablespoons mayonnaise
2 tablespoons Dijon mustard
2 tablespoons pickle brine
2 dashes hot sauce
1/2 teaspoon smoked paprika,
plus extra for garnish
3 tablespoons extra virgin olive oil
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired

DIRECTIONS

- 1 Place water in the pot, then cover with the lid.
- 2 Turn dial to STEAM, set time to 20 minutes, and press START/STOP to begin preheating.
- 3 When preheating is complete, remove the lid and gently place the eggs in the pot, then cover with the lid.
- 4 While the eggs are cooking, prepare an ice bath by adding water and ice to a large bowl, as needed.
- 5 When cooking is complete, remove the eggs from the pot and transfer to ice bath, ensuring the eggs are fully submerged. Leave the eggs in the ice bath for at least 15 minutes to stop the cooking process.
- 6 While the eggs are cooling, place all remaining ingredients in a large bowl.
- 7 When the eggs are completely cooled, peel them under cold water to remove the shells.
- 8 Cut the peeled eggs in half. Gently scoop the yolks out of the halved eggs and place into a medium bowl with all remaining ingredients.
- 9 Whisk the ingredients together for at least 30 seconds or until fully combined and smooth in consistency.
- 10 Transfer the egg mixture to a resealable plastic bag. Cut off a corner of the plastic bag and pipe approx. 1 1/2 tablespoons of filling into each egg half, overstuffing each.
- 11 Garnish the deviled eggs with additional paprika as desired and serve.

TIP Substitute white wine or apple cider vinegar for the pickle brine in Step 5

BUTTERNUT SQUASH & BACON RISOTTO

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 50 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

8 ounces uncooked bacon, chopped
1 small white onion, chopped
8 cups chicken stock
2 cups arborio rice
8 ounces frozen butternut squash
1/4 teaspoon dry ground sage
1/2 cup shredded Parmesan cheese

DIRECTIONS

- 1 Turn dial to SEAR/SAUTÉ, set temperature to HI, and press START/STOP to begin preheating. Allow the unit to preheat for 5 minutes.
- 2 When preheating is complete, add the bacon to the pot and cook uncovered for 10 minutes, stirring occasionally.
- 3 Add the onion to the pot and cook uncovered for 5 minutes, stirring occasionally.
- 4 Add the stock, rice, squash, and sage to the pot. Stir the ingredients until well combined, then cover with the lid.
- 5 Cook the rice mixture for 35 minutes, stirring occasionally.
- 6 When cooking is complete, press START/STOP to end cooking. Remove the lid, then add the Parmesan cheese and mix to combine. Allow the risotto to sit, uncovered, for 5 minutes. Serve hot.

TIP To make this dish vegetarian, omit bacon and substitute vegetable stock for chicken stock in Step 4.



COCONUT BRAISED CHICKEN THIGHS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 2 HOURS 15 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS



INGREDIENTS

8 bone-in, skin-on chicken thighs (approx. 6 ounces each)
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
1 tablespoon canola oil
4 cloves garlic, peeled, minced
1 tablespoon ginger, peeled, minced
1 large white onion, diced
2 cans (13½ ounces each) coconut milk
2 cups chicken stock
2 sweet potatoes, cut in 1-inch pieces
1 bag (6 ounces) baby spinach
Cooked rice, as desired

DIRECTIONS

- 1 Turn dial to SEAR/SAUTÉ, set temperature to HI, and press START/STOP to begin preheating. Allow the unit to preheat for 5 minutes.
- 2 While unit is preheating, season the chicken with salt and pepper on both sides.
- 3 When preheating is complete, place the oil in the pot. Place the chicken in the pot, skin-side down, and cook for 10 minutes.
- 4 After 10 minutes, use tongs to remove the chicken from the pot and set aside.
- 5 Add the garlic, ginger, and onion to the pot. Cook for 5 minutes, stirring frequently.
- 6 Add the coconut milk, chicken stock, potatoes, salt, and pepper to the pot. Stir to combine.
- 7 Place the chicken, skin-side up, back into the pot. Nestle chicken pieces into the potatoes and sauce, then cover with the lid.
- 8 Turn dial to BRAISE, set time to 2 hours, and press START/STOP to resume cooking.
- 9 When cooking is complete, remove the lid and allow the chicken to cool for 5 minutes before serving.
- 10 Serve the chicken hot with rice as desired.

TIP For added flavor, add 1 tablespoon curry powder and 1 tablespoon chili paste in step 7.

BUFFALO CHICKEN MAC & CHEESE CASSEROLE

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 27 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS



INGREDIENTS

2 cups water
1 box (6 ounces) macaroni & cheese, cheese packet set aside
8 ounces cooked shredded chicken
4 tablespoons Buffalo sauce
2 tablespoons unsalted butter
½ cup whole milk
1 cup frozen mixed vegetables
⅔ cup bread crumbs
⅓ cup blue cheese dressing
¼ cup shredded cheddar cheese

DIRECTIONS

- 1 Place water and macaroni in the pot (set aside the cheese packet). Stir to combine, then cover with the lid.
- 2 Turn dial to BAKE, set temperature to 400°F, and set time to 17 minutes. Press START/STOP to begin cooking. Stir the pasta at least twice during cooking process.
- 3 While the pasta is cooking, set conventional oven to BROIL.
- 4 When cooking is complete, add the reserved cheese packet, chicken, Buffalo sauce, butter, milk, and vegetables to the pasta in the pot. Stir until the butter is melted and ingredients are evenly combined.
- 5 In a medium bowl, add the bread crumbs, blue cheese dressing, and cheddar cheese. Mix to combine, then evenly cover the pasta with the bread crumb mixture.
- 6 Place pot directly in the preheated oven and broil for up to 10 minutes or until the top of the pasta is golden brown. Serve family-style directly from the pot.

TIP To make this a more traditional Mac and Cheese, omit the chicken and Buffalo sauce from Step 4 and the blue cheese dressing from Step 5.

BBQ PULLED PORK SANDWICHES

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 5 MINUTES | **COOK:** 8 HOURS (DEPENDING ON SIZE OF PORK) | **MAKES:** 20 SERVINGS



INGREDIENTS

8 pounds boneless pork shoulder, cut into 4-inch chunks
2 bottles (18 ounces each) prepared BBQ sauce
1 cup apple cider vinegar, divided
2 bags (16 ounces each) prepared coleslaw mix
1 cup mayonnaise
1/4 cup granulated sugar
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
20 hamburger buns

TOPPINGS (optional)

Sliced bread and butter pickles

DIRECTIONS

- 1 Place the pork, BBQ sauce, and 3/4 cup apple cider vinegar in the pot. Gently stir to combine, then cover with the lid.
- 2 Turn dial to SLOW COOK, set temperature to HI, and set time to 8 hours. Press START/STOP to begin cooking. For best results, stir the pork mixture halfway through cooking.
- 3 While the pork is cooking, prepare the coleslaw. In a medium bowl, add the prepared coleslaw mix, 1/4 cup apple cider vinegar, mayonnaise, sugar, salt, and pepper. Mix until well combined, then set aside.
- 4 When the pork is finished cooking, it will be fork tender. Note that larger cuts of pork may require up to an additional hour of cooking.
- 5 When cooking is complete, remove the pork from cooking liquid and place in a large bowl. Use silicone-tipped tongs to shred the pork, then add approximately half the cooking liquid from the pot to the pork. Mix until the pork is evenly coated and the desired texture is achieved.
- 6 Evenly top the bottom halves of the buns with pork, coleslaw, and pickles if desired. Close the sandwiches and serve hot.

TIP The pulled pork cook time depends entirely on size and thickness. The larger and thicker the cut(s) of pork, the longer the cook time. Cutting the pork into smaller, stew-sized pieces will reduce cook time.

BRAISED BEEF SHORT RIBS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 4 HOURS 15 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS



INGREDIENTS

4 pounds bone-in beef short ribs (approx. 6 pieces)
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
1/4 cup all-purpose flour
1 tablespoon canola oil
1 cup red wine
2 tablespoons tomato paste
3 cups beef stock
1 white onion, peeled, chopped
5 carrots, peeled, thinly sliced
4 cloves garlic, peeled, minced
1 package (10 ounces) cremini mushrooms, stemmed, quartered
2 Idaho potatoes, cut in 1-inch pieces
2 sprigs rosemary, stemmed, leaves minced

DIRECTIONS

- 1 Season the beef on all sides with salt and pepper, then coat with flour.
- 2 Remove the lid from the pot. Turn dial to SEAR/SAUTÉ, set temperature to HI, and press START/STOP to begin preheating. Allow the unit to preheat for 5 minutes.
- 3 When preheating is complete, add the canola oil and seasoned beef to the pot. Cook uncovered until the beef is browned on all sides, about 15 minutes.
- 4 After 15 minutes, use tongs to remove short ribs from the pot and set aside. Add wine, tomato paste, and stock to the pot. Stir to combine.
- 5 Add the onion, carrots, garlic, mushrooms, potatoes, and rosemary to the pot and stir to combine. Place the beef back into the pot, nestling each piece into the vegetable mixture, then cover with the lid.
- 6 Turn dial to BRAISE, set temperature to HI, and set time to 4 hours, and press START/STOP to begin cooking.
- 7 When cooking is complete, carefully remove the lid and allow dish to cool slightly on the counter for 5 minutes before serving.

TIP Substitute any root vegetable, like rutabaga or parsnips, for the potatoes in Step 5.

CHICKEN POT PIE

ADVANCED RECIPE ●●●

PREP: 10 MINUTES | COOK: 1 HOUR 5 MINUTES | MAKES: 8 SERVINGS



INGREDIENTS

- 1 tablespoon canola oil
- 1 large white onion, chopped
- 3 celery stalks, chopped
- 1 package (8 ounces) cremini mushrooms, stemmed and sliced
- 1 rotisserie chicken (3 pounds), meat picked
- 1½ cups whole milk
- 2 cans (10½ ounces) cream of chicken soup
- 1 bag (16 ounces) frozen mixed vegetables
- 1 teaspoon poultry seasoning
- Kosher salt, as desired
- Ground black pepper, as desired
- 1 box (14 ounces) prepared pie crust

DIRECTIONS

- 1 Remove the lid from the pot. Turn dial to SEAR/SAUTÉ, set temperature to HI, and select START/STOP to begin preheating. Allow the unit to preheat for 5 minutes.
- 2 When preheating is complete, place oil, onion, celery, and mushrooms in the pot and cook uncovered for 10 minutes, stirring occasionally.
- 3 Place all remaining ingredients except for pie crust in the pot. Stir to combine, then cover with the lid.
- 4 Turn dial to BAKE, set temperature to 350°F, set time to 15 minutes, and select START/STOP to continue cooking.
- 5 While the filling is cooking, preheat conventional oven to 375°F.
- 6 When cooking is complete, stir filling to ensure ingredients are not stuck to the bottom of the pot, then remove the pot from heat.
- 7 Cut pie crusts into the shape of the pot. Reserve any extra pie crust trim. Place the pie crusts over the top of chicken pot pie filling. Crimp the edges of the crust along the sides of the pot.
- 8 Use the excess pie crust to patch any holes in the crust as necessary, then use a knife to cut 4 slits in the top of the pie crust.
- 9 Place the entire pot (without the lid) into the conventional oven and bake for 40 minutes, until pie crust has completely cooked.
- 10 When cooking is complete, serve the pot pie immediately.

TIP It's easiest to assemble the crust after the filling has cooled for a few minutes.

EASY SPAGHETTI & MEATBALLS

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 5 MINUTES | COOK: 45 MINUTES | MAKES: 12-15 SERVINGS



INGREDIENTS

- 6 cups water
- 2 boxes (16 ounces each) spaghetti, broken in half
- 2 jars (24 ounces each) red pasta sauce
- 2 packages (24 ounces each) frozen meatballs
- Grated Parmesan cheese, as desired

DIRECTIONS

- 1 Pour water into the pot. Add spaghetti, sauce, and meatballs. Stir to combine, then cover with the lid.
- 2 Turn dial to BAKE, set temperature to 350°F, and set time to 45 minutes. Press START/STOP to begin cooking.
- 3 While cooking, stir ingredients frequently (at least three times) to prevent sticking.
- 4 When cooking is complete, serve immediately and top with grated Parmesan as desired.



TIP If using a thin sauce, reduce water to 3¾ cups. For whole-grain and thicker pastas, increase cooking time by 2-5 minutes.

TIP To ensure spaghetti cooks correctly and to prevent scorching on the bottom of the pot, stir ingredients at least 3 times during step 3.

SUNDAY POT ROAST

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 5 HOURS 30 MINUTES | **MAKES:** 8 SERVINGS

INGREDIENTS

- 2 beef eye rounds (2½ pounds each)
- ¼ cup all-purpose flour
- 3 large carrots, peeled, cut in 1-inch pieces
- 4 celery stalks, trimmed, cut in 1-inch pieces
- 1 white onion, peeled, cut in 1-inch pieces
- 3 cups beef stock
- ¼ cup soy sauce
- 1 cup red wine
- 1 can (14½ ounces) fire roasted, diced tomatoes
- 3 sprigs fresh thyme
- 2 sprigs fresh rosemary

DIRECTIONS

- 1 Place the beef on a plate or cutting board and coat with flour on all sides. Place the beef and all remaining ingredients in the pot, then cover with the lid.
- 2 Turn dial to SLOW COOK, set temperature to HI, set time to 5 hours and 30 minutes, and press START/STOP to begin cooking.
- 3 When cooking is complete, allow the beef to rest in the pot for 15 minutes to allow some of the cooking liquids to be absorbed into the beef.
- 4 Remove the beef from the pot, slice, and serve with cooking liquids and vegetables.

TIP For additional flavor, brown the beef on all sides using SEAR/SAUTÉ before Step 2.



CHEESECAKE WITH COOKIE CRUMBLE

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 35 MINUTES | **MAKES:** 8 SERVINGS



INGREDIENTS

4 packages (8 ounces each) cream cheese, room temperature
1 cup granulated sugar
1/4 cup all-purpose flour
2 teaspoons vanilla extract
1 cup sour cream
1/4 cup orange juice
4 large eggs, room temperature
1 pound chocolate chip cookies
5 tablespoons butter, melted
1 tablespoon honey

TOPPINGS (optional)

Maraschino cherries

DIRECTIONS

- 1 Place cream cheese, sugar, flour, vanilla, sour cream, and orange juice in a food processor and blend until smooth. Once smooth, add eggs and blend to combine.
- 2 Pour the cream cheese mixture into the pot and spread into an even layer, then cover with the lid.
- 3 Turn dial to BAKE, set temperature to 350°F, and set time to 20 minutes. Press START/STOP to begin cooking.
- 4 While cheesecake is cooking, place cookies, melted butter, and honey in a food processor. Blend until combined and the mixture resembles wet sand. Set aside.
- 5 When cooking is complete, leave on the lid and allow the cheesecake to rest in the unit for 15 minutes.
- 6 Add the cookie mixture to the top of the cheesecake. Refrigerate the cheesecake in the pot for at least one hour before serving. Once cooled, serve the cheesecake and top with cherries as desired.

CARAMEL RAISIN BREAD PUDDING

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 1 HOUR 15 MINUTES | **MAKES:** 12 SERVINGS



INGREDIENTS

2 loaves (16 ounces) cinnamon brioche bread, cut in 1-inch pieces
1 cup dark or golden raisins
4 large eggs
1/2 cup light brown sugar
1/4 cup maple syrup
1/4 cup prepared caramel sauce, plus extra for topping
1 1/2 sticks (3/4 cup) unsalted butter, melted
1 1/2 cups whole milk
1 1/2 cups heavy cream
1 teaspoon vanilla extract

DIRECTIONS

- 1 Place the bread in the pot. Sprinkle raisins on top of the bread.
- 2 In a large bowl, make a custard by whisking together all remaining ingredients until fully combined.
- 3 Pour the custard over the bread, using a spatula to ensure it is evenly distributed. Cover with the lid and allow to sit for 10 minutes, until the bread absorbs all the custard.
- 4 Turn dial to BAKE, set temperature to 350°F, set time to 40 minutes, and press START/STOP to begin cooking.
- 5 When cooking is complete, allow the bread pudding to cool in the pot for 30 minutes.
- 6 Top the bread pudding with extra caramel sauce as desired and serve.



TIP Bread pudding is best when the bread is toasted or stale. For best results, cut the brioche into pieces the day before you plan to make bread pudding, then let it sit uncovered on the counter until it's time to make this recipe.

STEAM CHART

VEGETABLE	SIZE/PREPARATION	WATER	SEASONING IDEAS	STEAMING TIME
Artichokes	whole	4 cups	olive oil, lemon zest	25-40 minutes
Asparagus	whole spears	1 cup	olive oil	7-13 minutes
Beans, green	whole	1 cup	garlic, minced	6-10 minutes
Beans, wax	whole	1 cup	Italian seasoning	6-10 minutes
Beets	whole, unpeeled	4 cups	garlic, minced	35-50 minutes
Beet greens	coarsely chopped	1 cup	thyme	7-9 minutes
Broccoli	trimmed stalks	1 cup	olive oil	1-5 minutes
Broccoli	florets	1 cup	olive oil	5-7 minutes
Brussels sprouts	whole, trimmed	1 cup	thyme	8-15 minutes
Cabbage	cut in wedges	1 cup	lemon juice	6-10 minutes
Carrots	¼ inch slices	1 cup	maple syrup	7-10 minutes
Carrots, baby	whole	1 cup	honey and ginger	7-10 minutes
Cauliflower	florets	1 cup	lemon juice	5-10 minutes
Corn on the cob	whole, husks removed	2 cups	garlic butter	15-20 minutes
Kale	trimmed	1 cup	olive oil and garlic	5-8 minutes
Okra	whole, trimmed	1 cup	sautéed scallions	6-8 minutes
Onions, pearl	whole	1 cup	lemon juice	8-12 minutes
Parsnips	peeled, ½ inch slices	1 cup	Italian seasoning	7-10 minutes
Peas, green	fresh or frozen shelled	1 cup	mint and lemon juice	2-4 minutes
Peas, sugar snap	whole pods, trimmed	1 cup	mint and lemon juice	5-6 minutes
Potatoes, all	½ inch slices	1 cup	parsley dill	8-12 minutes
Potatoes, new	whole	4 cups	parsley or rosemary	15-20 minutes
Potatoes, sweet	½ inch chunks	1 cup	honey	8-12 minutes
Spinach	whole leaves	1 cup	olive oil and garlic	3-5 minutes
Squash, butternut	peeled, ½ inch cubes	1 cup	maple syrup	7-10 minutes
Turnips	½ inch slices	1 cup	Italian seasoning	8-12 minutes
Turnip greens	coarsely chopped	1 cup	olive oil and garlic	4-8 minutes
Swiss Chard	coarsely chopped	1 cup	olive oil and garlic	3-5 minutes
Zucchini	1 inch slices	1 cup	olive oil and Italian seasoning	5-8 minutes

SLOW COOK CHART

TYPE OF MEAT	COOK TIME LOW	COOK TIME HIGH
BEEF		
Top or bottom round	8-10 hours	4-5 hours
Eye of the round	6-8 hours	3-4 hours
Chuck	8-10 hours	4-5 hours
Pot roast or brisket	7-9 hours	3½-4½ hours
Short ribs	7-9 hours	3½-4½ hours
Frozen meatballs (precooked)	6-8 hours	3-4 hours
PORK		
Baby back or country ribs	7-9 hours	3½-4½ hours
Pork tenderloin	6-7 hours	3-4 hours
Pork loin or rib roast	7-9 hours	3½-4½ hours
Pork butt or shoulder	10-12 hours	5-6 hours
Ham, bone in (uncooked)	7-9 hours	3½-4½ hours
Ham (fully cooked)	5-7 hours	2½-3½ hours
POULTRY		
Boneless, skinless breast	6-7 hours	3-4 hours
Boneless, skinless thighs	6-7 ½ hours	3-4½ hours
Bone-in breast	6-7 ½ hours	3-4½ hours
Bone-in thighs	7-9 hours	3½-4½ hours
Whole chicken	7-9 hours	3½-4½ hours
Chicken wings	6-7 hours	3-4 hours
Turkey breast or thighs	7-9 hours	3½-4½ hours
FISH		
1-inch fillets	N/A	30-45 minutes
OTHER		
Stew meat (beef, lamb, veal, rabbit)	7-9 hours	3-4 hours

SOUS VIDE CHART

Please note the time ranges in this chart include the minimum cook time and the maximum cook time, after which food will start to degrade.

Cook time is dependent on the weight as well as the thickness of food, so thicker cuts of meat will require longer cook times. If your ingredients are thicker than 2½ inches, add more time.

INGREDIENT	AMOUNT	TEMP	COOK TIME
BEEF			
Boneless ribeye	2 steaks, 14 oz each, 1-2 inches thick	125°F Rare	1-5 hrs
Boneless ribeye	3 steaks, 14 oz each, 1-2 inches thick	130°F Medium Rare	1-5 hrs
Porterhouse	2 steaks, 14 oz each, 1-2 inches thick	135°F Medium	1-5 hrs
Filet mignon	4 steaks, 8 oz each, 1-2 inches thick	145°F Medium Well	1-5 hrs
		155°F Well Done	1-5 hrs
Flank	3 steaks, 12 oz each, 1-2 inches thick	125°F Rare	2-5 hrs
		130°F Medium Rare	2-5 hrs
		135°F Medium	2-5 hrs
Flat iron	2 steaks, 10 oz each, 1-2 inches thick	145°F Medium Well	2-5 hrs
		155°F Well Done	2-5 hrs
Beef brisket	3 lbs, 3-4 inches thick	145°F	24-48 hrs
PORK			
Boneless pork chops	5 chops, 6-8 oz each, 2½ inches thick	145°F	1-4 hrs
Bone-In pork chops	2 chops, 10-12 oz each, 2½ inches thick	145°F	1-4 hrs
Tenderloin	1 tenderloin, 1-½ lbs, 2½ inches thick	145°F	1-4 hrs
Sausages	6 sausages, 2-3 oz each	165°F	2-5 hrs
Boneless pork shoulder	3 lbs, 3-4 inches thick	165°F	12-24 hrs

INGREDIENT	AMOUNT	TEMP	COOK TIME
CHICKEN			
Chicken Breast	6 breasts, 6-8 oz each, 1-2 inches thick	165°F	1-3 hrs
Boneless Chicken Thighs	6 thighs, 4-6 oz each, 1-2 inches thick	165°F	1-3 hrs
Bone-In Chicken Thighs	4 thighs, 4-6 oz each, 1-2 inches thick	165°F	1½-4 hrs
Chicken Leg Quarters	2 quarters, 12-14 oz each, 1-2 inches thick	165°F	1½-4 hrs
Chicken Wings & Drumettes	2 lbs	165°F	1-3 hrs
Half Chicken	2½-3 lbs	165°F	2-3 hrs
SEAFOOD			
Whitefish (Cod, Haddock, Whiting, Pollock)	2 portions, 6-10 oz each, 1-2 inches thick	130°F	1 hr-1½ hrs
Salmon	4 portions, 6-10 oz each, 1-2 inches thick	130°F	1 hr-1½ hrs
Shrimp	2 lbs	130°F	30 mins-2 hrs
VEGETABLES			
Asparagus	1-2 lbs	180°F	30 mins
Broccoli	1-1½ lbs	180°F	30 mins
Brussels Sprouts	1-2 lbs	180°F	45 mins
Carrots	1-1½ lbs	180°F	45 mins
Cauliflower	1-1½ lbs	180°F	30 mins
Green Beans	1-1½ lbs	180°F	30 mins
Squash	1-1½ lbs	185°F	1 hr
Sweet Potatoes	1-1½ lbs	185°F	1 hr
Potatoes	1-2 lbs	190°F	1 hr

NINJA
Foodi
POSSIBLE
COOKER™ PRO

**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)

MC1001C_IG_QSG_MP_Mv4

FOODI and NINJA are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.
NINJA FOODI FAMILY and POSSIBLECOOKER are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

© 2022 SharkNinja Operating LLC.

[ninjakitchen.com/recipes](https://www.ninjakitchen.com/recipes)



NINJA
Foodi
POSSIBLE
COOKER™ PRO

Quinze recettes ainsi que
des tableaux pour des
possibilités illimitées



Votre guide pour cuisiner comme un Foodi

Bienvenue dans le livre de recettes de l'autocuiseur Ninja® Foodi® PossibleCooker™ Pro. À partir d'ici, vous trouverez des recettes, des astuces et des conseils utiles qui vous permettront de cuisiner sans limites. Des recettes classiques cuites lentement aux coups de cœur qui passent directement du four à la table, tout est possible.

Vous cherchez d'autres recettes inspirantes, des conseils et des trucs?

Joignez-vous à nous et à des milliers d'autres amis Foodi par l'entremise de la communauté officielle Ninja Foodi Family™.
[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)

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

Table des matières

Fonctions de cuisson	2
Des possibilités infinies dans un même récipient de cuisson	3
Se familiariser avec l'autocuiseur	4
Conseils et astuces	5
Accessoires et pièces de rechange	5
Déjeuner	6
Hors-d'œuvre et accompagnements	9
Soupes et ragoûts	10
Plats cuits à la vapeur	12
Plats principaux	14
Desserts	24
Tableaux de cuisson	26

Fonctions de cuisson

Découvrez les 8 fonctions de cuisson qui remplacent 14 appareils et outils de cuisson différents.

Slow Cooker (mijoteuse)



Configurez-le et n'y pensez plus pendant que votre repas cuit à la perfection.

Sear/Sauté (saisir/faire sauter)



Une chaleur élevée provenant du bas de l'appareil, qui est idéale pour saisir les viandes et faire dorer les légumes.

Steam (cuisson vapeur) (maintenir au chaud)



La chaleur du bas cuit doucement les aliments délicats à la vapeur pour assurer leur tendreté.



La chaleur de la technologie Triple Fusion maintient les aliments à une température idéale.

Sous Vide



Cuire les biftecks, les filets de saumon et les légumes de façon uniforme.

Braise (braisé)



Faites cuire des viandes tendres savoureuses.

Bake (cuisson au four)



Créez des desserts chauds et délicats directement sortis du récipient de cuisson.

Proof (levée)



Préparez des pains dans un environnement où la chaleur et l'humidité sont constantes.

Des possibilités infinies dans un même récipient de cuisson.



Faites sauter pour obtenir une texture croustillante parfaite

Des légumes caramélisés à la viande braisée, le fond de votre récipient de cuisson vous permet de sauter les aliments comme sur votre plaque de cuisson.

Configurez-le et n'y pensez plus

Il suffit d'y déposer tous vos ingrédients et de revenir plus tard pour obtenir un repas magnifiquement cuisiné.

Faites cuire et dorer vos aliments au four

Utilisez un four traditionnel pour ajouter une finition croustillante à vos aliments grâce à un récipient de cuisson allant au four jusqu'à 500°F (260°C).

Servez votre repas directement à partir du récipient de cuisson

Avec sa conception élégante, le récipient de cuisson peut faire office de plat de service.



Vous familiariser avec l'appareil



Appuyez sur le bouton d'alimentation POWER pour mettre l'appareil sous tension.

Utilisez les flèches TEMP (température) pour régler la température.

Tournez le cadran pour sélectionner une fonction de cuisson.

Appuyez sur le bouton START/START (MARCHE/ARRÊT) pour commencer la cuisson.

Utilisez les flèches TIME (temps) pour régler le temps de cuisson.

Conseils et astuces

Conseils de cuisine

Lorsque vous cuisinez des aliments délicats comme des raviolis (dumplings) ou des tamals, il est préférable de les ajouter avant de préchauffer l'appareil.

Utilisez des gants de cuisinier, un soulève-rôti ou des pinces pour retirer les aliments, car le récipient de cuisson peut être chaud.

Pour obtenir les meilleurs résultats, ne retirez pas le couvercle pendant la cuisson des aliments.

Conseils sur les produits

Utilisez toujours des ustensiles antiadhésifs dans le récipient de cuisson. N'utilisez jamais d'ustensiles métalliques, car ils pourraient endommager le revêtement du récipient de cuisson.

Le récipient de cuisson intérieur, le couvercle et l'ustensile vont tous au lave-vaisselle.

Le récipient de cuisson interne et le couvercle en verre peuvent aller au four jusqu'à 500°F (260°C).

Le récipient de cuisson interne sert également de plat de service; vous n'avez pas à transférer les aliments.

Accessoires supplémentaires



Gants en silicone



Grille pour la cuisson vapeur et le rôtissage



Sac de voyage Ninja



Balayez le code ici pour acheter des accessoires supplémentaires et des pièces de rechange.

* Accessoires non inclus avec l'achat.

FRITTATA AUX ŒUFS AVEC POMMES DE TERRE RISSOLÉES ET BACON



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CUISSON** : 52 MINUTES | **DONNE** : 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

12 tranches de bacon non cuit, hachées
 1 gros oignon blanc, pelé, haché
 2 poivrons (couleur au goût), sans les tiges, épépinés, hachés
 2 tasses (500 ml) de pommes de terre rissolées surgelées
 18 gros œufs, fouettés
 1 tasse (250 ml) de lait entier
 2 tasses (500 ml) de fromage cheddar râpé
 Sel casher, au goût
 Poivre noir moulu, au goût

PRÉPARATION

- 1 Retirez le couvercle du récipient de cuisson. Tournez le cadran à la position SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter), réglez la température à HI (élevée), puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour lancer le préchauffage de l'appareil. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Une fois le préchauffage terminé, ajoutez le bacon dans le récipient de cuisson et faites-le cuire à découvert pendant 12 minutes, en remuant fréquemment.
- 3 Ajoutez l'oignon et les poivrons et faites-les cuire à découvert pendant 5 minutes, en remuant deux fois.
- 4 Ajoutez les pommes de terre rissolées. Mélangez bien, fermez le couvercle et faites cuire pendant 5 minutes.
- 5 Pendant la cuisson, fouettez ensemble les œufs, le lait et le fromage dans un grand bol, jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
- 6 Ajoutez le mélange d'œufs, le sel et le poivre dans le récipient de cuisson. Mélangez bien, puis fermez le couvercle.
- 7 Tournez le cadran à la position BAKE (cuisson au four), réglez la température à 300°F (150°C) et réglez le temps de cuisson à 30 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour poursuivre la cuisson.
- 8 Une fois la cuisson terminée, servez la frittata immédiatement à l'aide d'une spatule en caoutchouc.

ASTUCE Remplacez le fromage cheddar à l'étape 5 par tout fromage râpé ou émietté de votre choix. Le feta est délicieux dans une frittata.



GRUAU À L'ÉRABLE ET AUX CERISES



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON** : 3 HEURES 10 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

8 tasses de lait faible en matière grasse
 ½ tasse (125 ml) de sirop d'érable
 4 c. à soupe (60 ml) de beurre non salé
 1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille
 2 c. à thé (10 ml) de cannelle en poudre
 ½ c. à thé de muscade en poudre
 Sel casher, au goût
 2 tasses (500 ml) d'avoine époutée non cuite
 2 tasses (500 ml) de cerises séchées ou fraîches dénoyautées



PRÉPARATION

- 1 Déposez le lait, le sirop d'érable, le beurre, l'extrait de vanille, la cannelle, la muscade et le sel dans le récipient de cuisson. Mélangez bien, puis fermez le couvercle.
- 2 Tournez le cadran à la position SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter), réglez la température à HI (élevée), puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson. Faites cuire pendant 10 minutes.
- 3 Après 10 minutes, ajoutez l'avoine dans le récipient de cuisson. Mélangez bien, puis fermez le couvercle.
- 4 Tournez le cadran à la position SLOW COOK (cuisson lente), réglez la température sur HI (élevée) et réglez le temps de cuisson à 3 heures.
- 5 Une fois la cuisson terminée, ajoutez les cerises et mélangez bien. Servez immédiatement.

ASTUCE Remplacez 2 tasses de cerises séchées par 2 tasses de fruits séchés ou surgelés, comme des bleuets, des fraises ou des framboises.

FOCACCIA SIMPLE



RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **LEVÉE** : 1 HEURE | **CUISSON** : 18 MINUTES | **DONNE** : DE 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

455 g de pâte à pizza du commerce, à température ambiante
 Enduit à cuisson antiadhésif
 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive extra-vierge, et un peu plus pour servir
 2 tiges de romarin frais, hachées
 Sel de mer, au goût
 Poivre noir moulu, au goût



PRÉPARATION

- 1 Formez deux boules de pâte à pizza, puis aplatissez-les en cercle de 10 cm. Vaporisez légèrement le dessus de la pâte et l'intérieur du récipient de cuisson d'enduit à cuisson antiadhésif.
- 2 Déposez la pâte dans le récipient de cuisson, puis fermez le couvercle.
- 3 Tournez le cadran à la position PROOF (levée), réglez le temps de cuisson à 60 minutes et réglez la température à 95°F (35°C). Appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la levée.
- 4 Pendant la levée de la pâte, préchauffez un four traditionnel à 425°F (220°C).
- 5 Une fois la levée terminée, retirez le couvercle. Utilisez vos doigts pour répartir la pâte uniformément dans le récipient de cuisson. Enfoncez doucement vos doigts plusieurs fois pour creuser la pâte.
- 6 Saupoudrez-la uniformément d'huile, de romarin, de sel et de poivre.
- 7 Placez le récipient de cuisson (sans le couvercle) dans le four traditionnel et faites cuire la focaccia pendant 18 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.
- 8 Une fois la cuisson terminée, retirez le récipient de cuisson du four. Servez la focaccia chaude ou refroidie à température ambiante avec de l'huile d'olive, au goût.

CONSEIL Pour plus de goût, à l'étape 6, garnissez la pâte de la focaccia d'oignons tranchés, de tomates séchées hachées et d'olives vertes.

SOUPE MINESTRONE

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | CUISSON : 35 MINUTES | DONNE : 12 PORTIONS



INGRÉDIENTS

1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola
3 carottes, pelées, tranchées finement
3 branches de céleri, tranchées finement
1 oignon blanc, haché
4 gousses d'ail, pelées, émincées
1 boîte (825 ml) de tomates en dés
12 tasses (3 L) de bouillon de légumes
1 c. à soupe (15 ml) d'origan séché
1 boîte (455 g) de macaroni
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
1 sac (340 g) de haricots verts, hachés
¼ tasse (65 ml) de persil, haché
1 tasse (250 ml) de fromage parmesan râpé
Piment de cayenne broyé, au goût

PRÉPARATION

- 1 Retirez le couvercle du récipient de cuisson. Tournez le cadran à la position SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter), réglez la température à HI (élevée) et appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour lancer le préchauffage de l'appareil. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Ajoutez l'huile, les carottes, le céleri, l'oignon et l'ail dans le récipient de cuisson. Faites-les cuire à découvert pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps.
- 3 Ajoutez les tomates, le bouillon, l'origan, les pâtes, le sel, et le poivre. Mélangez bien, puis fermez le couvercle.
- 4 Tournez le cadran à la position BAKE (cuisson au four), réglez la température à 400°F (205°C), réglez le temps de cuisson à 30 minutes et appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson.
- 5 Après 25 minutes de cuisson, ajoutez les haricots verts dans le récipient de cuisson et mélangez bien. Faites cuire la soupe à découvert pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les haricots verts soient tendres.
- 6 Une fois la cuisson terminée, servez la soupe immédiatement avec du persil, du parmesan et des flocons de piment, au goût.

ASTUCE Une fois la cuisson terminée, les pâtes continueront à absorber le bouillon de légumes. Ajoutez jusqu'à 2 tasses de bouillon supplémentaire après la cuisson pour maintenir une quantité de liquide suffisante.





ŒUFS FARCIS

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON** : 20 MINUTES | **DONNE** : 12 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 12 gros œufs
- 3 c. à soupe (45 ml) de mayonnaise
- 2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe (30 ml) de saumure de cornichon
- 2 soupçons de sauce piquante
- ½ c. à thé (2,5 ml) de paprika fumé, un peu plus pour la garniture
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- Sel casher, au goût
- Poivre noir moulu, au goût

PRÉPARATION

- 1 Versez l'eau dans le récipient de cuisson, puis fermez le couvercle.
- 2 Tournez le cadran à la position STEAM (cuisson vapeur), réglez le temps de cuisson à 20 minutes et appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour lancer le préchauffage de l'appareil.
- 3 Une l'appareil préchauffé, retirez le couvercle et déposez délicatement les œufs dans le récipient de cuisson, puis fermez le couvercle.
- 4 Pendant la cuisson des œufs, préparez un bain de glace en combinant de l'eau et de la glace dans un grand bol.
- 5 Une fois la cuisson terminée, transférez les œufs dans le bain de glace, en vous assurant qu'ils sont complètement immergés. Laissez-les reposer pendant au moins 15 minutes pour arrêter la cuisson.
- 6 Pendant que les œufs refroidissent, déposez tous les autres ingrédients dans un grand bol.
- 7 Lorsque les œufs sont complètement refroidis, retirez les coquilles sous l'eau froide.
- 8 Coupez les œufs pelés en deux. Retirez délicatement les jaunes et ajoutez-les au bol contenant les autres ingrédients.
- 9 Fouettez les ingrédients ensemble pendant au moins 30 secondes, jusqu'à l'obtention d'une garniture lisse et homogène.
- 10 Transférez la garniture dans un sac en plastique refermable. Coupez un coin du sac et transvidez environ 1 ½ c. à soupe (22,5 ml) de la garniture dans chaque demi-œuf.
- 11 Saupoudrez les œufs farcis de paprika, au goût, et servez-les.

ASTUCE Remplacez la saumure de cornichon par du vinaigre de vin blanc ou du cidre de pomme.

RISOTTO À LA COURGE MUSQUÉE ET AU BACON



RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON** : 50 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

230 g de bacon non cuit, haché
1 petit oignon blanc, haché
8 tasses (2 L) de bouillon de poulet
2 tasses (500 ml) de riz Arborio
230 g de courge musquée surgelée
¼ c. à thé (1,25 ml) de sauge moulue
½ tasse (125 ml) de fromage parmesan râpé

PRÉPARATION

- 1 Tournez le cadran à la position SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter), réglez la température à HI (élevée), puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour lancer le préchauffage de l'appareil. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Une fois le préchauffage terminé, ajoutez le bacon dans le récipient de cuisson et faites-le cuire à découvert pendant 10 minutes, en remuant occasionnellement.
- 3 Ajoutez l'oignon et faites cuire à découvert pendant 5 minutes, en remuant occasionnellement.
- 4 Ajoutez le bouillon, le riz, la courge et la sauge. Remuez les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés, puis fermez le couvercle.
- 5 Faites cuire le mélange de riz pendant 35 minutes, en remuant de temps en temps.
- 6 Une fois la cuisson terminée, appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour terminer la cuisson. Retirez le couvercle, ajoutez le parmesan et mélangez bien. Laissez le risotto reposer à découvert pendant 5 minutes. Servez-le chaud.

ASTUCE Pour cuisiner une version végétarienne, omettez le bacon et remplacez le bouillon de poulet par du bouillon de légumes à l'étape 4.



CUISSES DE POULET BRAISÉES À LA NOIX DE COCO



RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON :** 2 HEURES 15 MINUTES | **DONNE :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

8 cuisses de poulet, avec la peau et les os (environ 170 g chacune)
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola
4 gousses d'ail, pelées, émincées
1 c. à soupe (15 ml) de gingembre, pelé, émincé
1 gros oignon blanc, pelé, en dés
2 boîtes (400 ml chacune) de lait de noix coco
2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet
2 patates douces, en tranches de 2,5 cm
1 sac (environ 170 g) de bébés épinards
Riz cuit, au goût

PRÉPARATION

- 1 Tournez le cadran à la position SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter), réglez la température à HI (élevée), puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour lancer le préchauffage de l'appareil. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Pendant le préchauffage de l'appareil, salez et poivrez le poulet des deux côtés.
- 3 Une fois le préchauffage terminé, versez l'huile dans le récipient de cuisson. Ajoutez le poulet, la peau vers le bas, et faites-le cuire pendant 10 minutes.
- 4 Après 10 minutes de cuisson, utilisez des pinces pour retirer le poulet et mettez-le de côté.
- 5 Ajoutez l'ail, le gingembre et l'oignon dans le récipient de cuisson. Faites-les cuire pendant 5 minutes, en remuant fréquemment.
- 6 Ajoutez le lait de coco, le bouillon de poulet, les pommes de terre, le sel et le poivre dans le récipient de cuisson. Mélangez bien.
- 7 Remettez le poulet, la peau vers le haut, dans le récipient de cuisson. Incorporez bien les cuisses de poulet dans les pommes de terre et dans la sauce, puis fermez le couvercle.
- 8 Tournez le cadran à la position BRAISE (braisé), réglez le temps de cuisson à 2 heures et appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour poursuivre la cuisson.
- 9 Une fois la cuisson terminée, retirez le couvercle et laissez le poulet refroidir pendant 5 minutes.
- 10 Servez le poulet chaud avec du riz, au goût.

ASTUCE Pour plus de saveur, ajoutez 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de curry et 1 c. à soupe (15 ml) de pâte de chili à l'étape 7.

MACARONI AU FROMAGE ET AU POULET BUFFALO GRATINÉ



RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CUISSON :** 27 MINUTES | **DONNE :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 tasses (500 ml) d'eau
1 boîte (170 g) de macaroni au fromage, le sachet de fromage mis de côté
230 g de poulet cuit, effiloché
4 c. à soupe (60 ml) de sauce Buffalo
2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé
½ tasse (125 ml) de lait entier
1 tasse (250 ml) de légumes congelés mélangés
⅔ tasse (170 ml) de chapelure
⅓ tasse (85 ml) de vinaigrette au fromage bleu
¼ tasse (65 ml) de fromage cheddar râpé

PRÉPARATION

- 1 Déposez l'eau et le macaroni dans le récipient de cuisson (réservez le sachet de fromage). Mélangez bien, puis fermez le couvercle.
- 2 Tournez le cadran à la position BAKE (cuisson au four), réglez la température à 400°F (205°C) et réglez le temps de cuisson à 17 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson. Remuez les pâtes au moins deux fois pendant la cuisson.
- 3 Pendant la cuisson des pâtes, réglez un four conventionnel à BROIL (cuisson sous le gril).
- 4 Une fois la cuisson terminée, ajoutez le sachet de fromage réservé, le poulet, la sauce Buffalo, le beurre, le lait, et les légumes aux pâtes dans le récipient de cuisson. Remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu et que les ingrédients soient uniformément combinés.
- 5 Combinez la chapelure, la vinaigrette au fromage bleu et le fromage cheddar dans un bol moyen. Mélangez bien puis recouvrez les pâtes uniformément avec le mélange de chapelure.
- 6 Placez le récipient de cuisson directement dans le four préchauffé et faites-le cuire sous le gril jusqu'à ce que le dessus des pâtes soit doré, pendant maximum 10 minutes. Servez ce repas de style familial directement depuis le récipient de cuisson.

ASTUCE Pour transformer cette recette en macaroni au fromage traditionnel, omettez le poulet, la sauce Buffalo et la vinaigrette au fromage bleu.

SANDWICHES AU PORC EFFILOCHÉ AU BARBECUE

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 5 MINUTES | CUISSON : 8 HEURES (SELON LA TAILLE DE LA PIÈCE DE PORC) | DONNE : 20 PORTIONS

INGRÉDIENTS

3,6 kg (8 lb) d'épaule de porc désossée, en morceaux de 10 cm
2 bouteilles (530 ml chacune) de sauce barbecue du commerce
1 tasse (250 ml) de vinaigre de cidre de pomme, divisée
2 sacs (455 g chacun) de mélange de salade de chou du commerce
1 tasse (250 ml) de mayonnaise
¼ tasse (65 ml) de sucre granulé
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
20 petits pains à hamburger

GARNITURES (facultatives)

Pain tranché et Cornichons tranchés



PRÉPARATION

- 1 Déposez le porc, la sauce barbecue et ¾ tasse (190 ml) de vinaigre de cidre de pomme dans le récipient de cuisson. Remuez doucement pour bien combiner les ingrédients, puis fermez le couvercle.
- 2 Tournez le cadran à la position SLOW COOK (cuisson lente), réglez la température sur HI (élevée) et réglez le temps de cuisson à 8 heures. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson. Pour obtenir les meilleurs résultats, remuez le mélange de porc à la mi-cuisson.
- 3 Pendant la cuisson, préparez la salade de chou. Dans un bol moyen, combinez le mélange de salade de chou du commerce, ¼ tasse (65 ml) de vinaigre de cidre de pomme, la mayonnaise, le sucre, le sel et le poivre. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et mettez-le de côté.
- 4 Une fois la cuisson terminée, le porc sera tendre. Notez que les coupes de porc plus grosses peuvent nécessiter jusqu'à une heure de cuisson supplémentaire.
- 5 Une fois la cuisson terminée, retirez le porc du jus de cuisson et déposez-le dans un grand bol. Utilisez des pinces à embouts en silicone pour effiloche le porc, puis ajoutez environ la moitié du jus de cuisson. Mélangez jusqu'à ce que le porc soit uniformément enrobé et que la texture désirée soit obtenue.
- 6 Si vous le souhaitez, garnissez les petits pains de porc, de salade de chou et de cornichons. Fermez les sandwichs et servez-les chauds.

ASTUCE Le temps de cuisson du porc effiloché dépend entièrement de la grosseur et de l'épaisseur des morceaux. Plus les morceaux sont gros et épais, plus le temps de cuisson est long. De plus petits morceaux de viande réduiront le temps de cuisson.

BOUTS DE CÔTES DE BŒUF BRAISÉES

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | CUISSON : 4 HEURES 15 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1,8 kg (4 lb) de bouts de côtes de bœuf (environ 6)
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
¼ tasse (65 ml) de farine tout usage
1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola
1 tasse (250 ml) de vin rouge
2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates
3 tasses (750 ml) de bouillon de bœuf
1 oignon blanc, pelé, haché
5 carottes, pelées, tranchées finement
4 gousses d'ail, pelées, émincées
1 barquette (225 g) champignons de paris, sans les pieds, en quartiers
2 pommes de terre Idaho, en morceaux de 2,5 cm
2 branches de romarin, sans les tiges, feuilles émincées

ASTUCE Remplacez les pommes de terre par n'importe quel légume racine, comme du rutabaga ou du panais.

PRÉPARATION

- 1 Assaisonnez le bœuf de tous les côtés avec du sel et du poivre, puis saupoudrez-le de farine.
- 2 Retirez le couvercle du récipient de cuisson. Tournez le cadran à la position SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter), réglez la température à HI (élevée) et appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour lancer le préchauffage de l'appareil. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 3 Lorsque l'appareil est préchauffé, ajoutez l'huile de canola et le bœuf assaisonné dans le récipient de cuisson. Faire cuire le bœuf à découvert jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés, pendant environ 15 minutes.
- 4 Utilisez ensuite des pinces pour retirer les bouts de côtes du récipient de cuisson et mettez-les de côté. Ajoutez le vin, la pâte de tomate et le bouillon dans le récipient de cuisson. Mélangez bien.
- 5 Ajoutez l'oignon, les carottes, l'ail, les champignons, les pommes de terre, et le romarin et mélangez bien. Remettez le bœuf dans le récipient de cuisson, en enfonçant bien chaque morceau dans le mélange de légumes, puis fermez le couvercle.
- 6 Tournez le cadran à la position BRAISE (braisé), réglez la température à HI (élevée), réglez le temps de cuisson à 4 heures et appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson.
- 7 Une fois la cuisson terminée, retirez soigneusement le couvercle et laissez le plat refroidir sur le comptoir pendant 5 minutes avant de le servir.



PÂTÉ AU POULET

RECETTE AVANCÉE ●●●

PRÉPARATION : 10 MINUTES | CUISSON : 1 HEURE 5 MINUTES | DONNE : 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola
1 gros oignon blanc, haché
3 branches de céleri, hachées
1 barquette (225 g) de champignons de Paris, sans les pieds, tranchés
1 poulet rôti (1,4 kg), désossé
1 ½ tasse (375 ml) de lait entier
2 boîtes (295 ml) de crème de poulet
1 sac (455 g) de légumes surgelés mélangés
1 c. à thé (5 ml) d'épices à volaille
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
1 boîte (400 g) de croûte à tarte du commerce

PRÉPARATION

- 1 Retirez le couvercle du récipient de cuisson. Tournez le cadran à la position SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter), réglez la température à HI (élevée) et appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour lancer le préchauffage de l'appareil. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Une fois le préchauffage terminé, combinez l'huile, l'oignon, le céleri et les champignons dans le récipient de cuisson et faites-les cuire à découvert pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
- 3 Ajoutez tous les autres ingrédients, sauf la croûte à tarte. Mélangez bien, puis fermez le couvercle.
- 4 Tournez le cadran à la position BAKE (cuisson au four), réglez la température à 350°F (175°C), réglez le temps de cuisson à 15 minutes et appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour poursuivre la cuisson.
- 5 Pendant la cuisson de la garniture, préchauffez un four traditionnel à 375°F (190°C).
- 6 Une fois la cuisson terminée, remuez bien le mélange de garniture pour vous assurer que les ingrédients ne sont pas collés au fond du récipient de cuisson, puis retirez ce dernier du feu.
- 7 Coupez la croûte à tarte de sorte à obtenir la taille et la forme du récipient de cuisson. Réservez toute retaille de croûte. Placez la croûte à tarte sur la garniture du pâté au poulet. Pincez le bord de la croûte le long du récipient de cuisson.
- 8 Utilisez les retailles de croûte à tarte pour combler les trous, le cas échéant, puis utilisez un couteau pour créer 4 fentes sur le dessus du pâté.
- 9 Transférez le récipient de cuisson (sans son couvercle) dans le four traditionnel et faites-le cuire pendant 40 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit complètement cuite.
- 10 Une fois la cuisson terminée, servez le pâté immédiatement.

ASTUCE Il est plus facile d'assembler la croûte lorsque la garniture a refroidi pendant quelques minutes.



SPAGHETTI AUX BOULETTES DE VIANDE FACILE

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 5 MINUTES | CUISSON : 45 MINUTES | DONNE : DE 12 À 15 PORTIONS

INGRÉDIENTS

6 tasses (1,5 L) d'eau
2 boîtes (455 g chacune) de spaghetti, cassés en deux
2 pots (710 ml chaque) de sauce rouge pour pâtes
2 paquets (680 g chacun) de boulettes de viande surgelées
Parmesan râpé, au goût

PRÉPARATION

- 1 Versez l'eau dans le récipient de cuisson. Ajoutez les spaghettis, la sauce et les boulettes de viande. Mélangez bien, puis fermez le couvercle.
- 2 Tournez le cadran à la position BAKE (cuisson au four), réglez la température à 350°F (175°C) et réglez le temps de cuisson à 45 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson.
- 3 Pendant la cuisson, remuez fréquemment les ingrédients (au moins trois fois) pour éviter que les spaghettis n'adhèrent ensemble.
- 4 Une fois la cuisson terminée, servez les pâtes immédiatement et ajoutez du parmesan râpé, au goût.



CONSEIL Si vous utilisez une sauce liquide, réduisez la quantité d'eau à 3 ¾ tasses (940 ml). Pour les pâtes à grains entiers et plus épaisses, augmentez le temps de cuisson de 2 à 5 minutes.

ASTUCE Pour vous assurer que les spaghettis cuisent correctement et pour éviter qu'ils ne collent au fond du récipient de cuisson, remuez-les au moins 3 fois pendant l'étape 3.



POT-AU-FEU DU DIMANCHE

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | CUISSON : 5 HEURES 30 MINUTES | DONNE : 8 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 2 biftecks de noix de ronde (1,1 kg chacun)
- ¼ tasse (65 ml) de farine tout usage
- 3 grosses carottes, pelées, en morceaux de 2,5 cm
- 4 branches de céleri, parées, en morceaux de 2,5 cm
- 1 oignon blanc, pelé, en morceaux de 2,5 cm
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de bœuf
- ¼ tasse (65 ml) de sauce soya
- 1 tasse (250 ml) de vin rouge
- 1 boîte (398 ml) de tomates grillées à l'ail en dés
- 3 tiges de thym frais
- 2 tiges de romarin frais

PRÉPARATION

- 1 Déposez le bœuf sur une assiette ou une planche à découper et saupoudrez-le de farine de tous les côtés. Placez le bœuf et tous les autres ingrédients dans le récipient de cuisson, puis fermez le couvercle.
- 2 Tournez le cadran à la position SLOW SLOW (cuisson lente), réglez la température à HI (élevée), réglez le temps de cuisson à 5 heures et 30 minutes et appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson.
- 3 Une fois la cuisson terminée, laissez reposer le bœuf dans le récipient de cuisson pendant 15 minutes afin qu'il absorbe une partie du jus de cuisson.
- 4 Retirez le bœuf du récipient de cuisson, tranchez-le et servez-le avec le jus de cuisson et les légumes.

ASTUCE Pour concentrer la saveur, faites revenir le bœuf sur tous les côtés en utilisant la fonction de cuisson SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter) avant l'étape 2.



GÂTEAU AU FROMAGE AVEC GARNITURE AUX BISCUITS

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | CUISSON : 35 MINUTES | DONNE : 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 paquets (230 g chacun) de fromage à la crème, à température ambiante

1 tasse (250 ml) de sucre granulé

¼ tasse (65 ml) de farine tout usage

2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille

1 tasse (250 ml) de crème sure

¼ tasse (65 ml) de jus d'orange

4 gros œufs, à température ambiante

455 g de biscuits aux pépites de chocolat

5 c. à soupe (75 ml) de beurre, fondu

1 c. à soupe (15 ml) de miel

GARNITURES (facultatives)

Cerises au marasquin

PRÉPARATION

- 1 Déposez le fromage à la crème, le sucre, la farine, la vanille, la crème sure et le jus d'orange dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Ajoutez ensuite les œufs et mélangez bien.
- 2 Versez le mélange de fromage à la crème dans le récipient de cuisson, étalez-le uniformément puis fermez le couvercle.
- 3 Tournez le cadran à la position BAKE (cuisson au four), réglez la température à 350°F (175°C) et réglez le temps de cuisson à 20 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson.
- 4 Pendant la cuisson, déposez les biscuits, le beurre fondu et le miel dans le robot culinaire. Mélangez jusqu'à ce que le mélange ressemble à du sable humide. Mettez-le de côté.
- 5 Une fois la cuisson terminée, laissez le couvercle en place et laissez le gâteau au fromage reposer dans l'appareil pendant 15 minutes.
- 6 Déposez le mélange de biscuit sur le gâteau au fromage. Réfrigérez le gâteau dans le récipient de cuisson pendant au moins une heure. Une fois refroidi, servez le gâteau au fromage et garnissez-le de cerises, au goût.



PUDDING DE PAIN PERDU AUX RAISINS ET AU CAMEL

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | CUISSON : 1 HEURE 15 MINUTES | DONNE : 12 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 pains briochés à la cannelle rassis (455 g), en morceaux de 2,5 cm

1 tasse (250 ml) de raisins secs

4 gros œufs

½ tasse (125 ml) de cassonade

¼ tasse (65 ml) de sirop d'érable

¼ tasse (65 ml) de caramel du commerce, un peu plus pour la garniture

1 ½ bâtonnet (170 g) de beurre non salé, fondu

1 ½ tasse (375 ml) de lait entier

1 ½ tasse (375 ml) de crème épaisse

1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

PRÉPARATION

- 1 Déposez le pain dans le récipient de cuisson. Déposez les raisins secs sur le pain.
- 2 Dans un grand bol, faites une crème anglaise en fouettant tous les ingrédients restants, jusqu'à ce qu'ils soient complètement combinés.
- 3 Répartissez uniformément la crème anglaise sur le pain à l'aide d'une spatule. Fermez le couvercle et laissez le pudding de pain perdu reposer pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'il absorbe toute la crème anglaise.
- 4 Tournez le cadran à la position BAKE (cuisson au four), réglez la température à 350°F (175°C), réglez le temps de cuisson à 40 minutes et appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson.
- 5 Une fois la cuisson terminée, laissez le pudding de pain perdu refroidir dans le récipient de cuisson pendant 30 minutes.
- 6 Garnissez le pudding de pain perdu de caramel, au goût, et servez-le.



ASTUCE Le pudding de pain perdu est meilleur lorsque le pain est grillé ou rassis. Pour obtenir les meilleurs résultats, coupez la brioche en morceaux la veille, puis laissez-le à découvert sur le comptoir jusqu'à ce qu'il soit temps de préparer cette recette.

TABLEAU POUR LA CUISSON À LA VAPEUR (STEAM)

LÉGUMES	TAILLE/PRÉPARATION	EAU	IDÉES D'ASSAISONNEMENTS	TEMPS DE CUISSON À LA VAPEUR
Artichauts	entiers	4 tasses (1 L)	huile d'olive, zeste de citron	de 25 à 40 minutes
Asperges	entières	1 tasse (250 ml)	huile d'olive	de 7 à 13 minutes
Haricots, verts	entiers	1 tasse (250 ml)	ail, émincé	de 6 à 10 minutes
Haricots, jaunes	entiers	1 tasse (250 ml)	assaisonnement à l'italienne	de 6 à 10 minutes
Betteraves	entières, non pelées	4 tasses (1 L)	ail, émincé	de 35 à 50 minutes
Betteraves, feuilles	hachées grossièrement	1 tasse (250 ml)	thym	de 7 à 9 minutes
Brocoli	tiges, parées	1 tasse (250 ml)	huile d'olive	de 1 à 5 minutes
Brocoli	fleurons	1 tasse (250 ml)	huile d'olive	de 5 à 7 minutes
Choux de Bruxelles	entiers, parés	1 tasse (250 ml)	thym	de 8 à 15 minutes
Chou	en quartiers	1 tasse (250 ml)	jus de citron	de 6 à 10 minutes
Carottes	en tranches de 0,6 cm	1 tasse (250 ml)	sirop d'érable	de 7 à 10 minutes
Carottes, miniatures	entières	1 tasse (250 ml)	miel et gingembre	de 7 à 10 minutes
Chou-fleur	fleurons	1 tasse (250 ml)	jus de citron	de 5 à 10 minutes
Épis de maïs	entiers, sans les feuilles	2 tasses (500 ml)	beurre à l'ail	de 15 à 20 minutes
Chou frisé	parés	1 tasse (250 ml)	huile d'olive et ail	de 5 à 8 minutes
Gombo	entier, paré	1 tasse (250 ml)	oignons verts sautés	de 6 à 8 minutes
Oignons, perle	entiers	1 tasse (250 ml)	jus de citron	de 8 à 12 minutes
Panais	pelé, en tranches de 1,25 cm	1 tasse (250 ml)	assaisonnement à l'italienne	de 7 à 10 minutes
Pois, verts	frais ou congelés, écosés	1 tasse (250 ml)	menthe et jus de citron	de 2 à 4 minutes
Pois, mange-tout	entiers, parés	1 tasse (250 ml)	menthe et jus de citron	de 5 à 6 minutes
Pommes de terre, toutes	en tranches de 1,25 cm	1 tasse (250 ml)	aneth, persil	de 8 à 12 minutes
Pommes de terre, nouvelles	entières	4 tasses (1 L)	persil ou romarin	de 15 à 20 minutes
Patates douces	en morceaux de 1,25 cm	1 tasse (250 ml)	miel	de 8 à 12 minutes
Épinards	feuilles entières	1 tasse (250 ml)	huile d'olive et ail	de 3 à 5 minutes
Courge, musquée	pelée, en cubes de 1,25 cm	1 tasse (250 ml)	sirop d'érable	de 7 à 10 minutes
Rutabaga	en tranches de 1,25 cm	1 tasse (250 ml)	assaisonnement à l'italienne	de 8 à 12 minutes
Rutabaga, feuilles	hachées grossièrement	1 tasse (250 ml)	huile d'olive et ail	de 4 à 8 minutes
Bette à carde	hachée grossièrement	1 tasse (250 ml)	huile d'olive et ail	de 3 à 5 minutes
Courgette	en tranches de 2,5 cm	1 tasse (250 ml)	huile d'olive et assaisonnement à l'italienne	de 5 à 8 minutes

TABLEAU DE CUISSON LENTE

TYPE DE VIANDE	TEMPS DE CUISSON (BASSE TEMPÉRATURE)	TEMPS DE CUISSON (TEMPÉRATURE ÉLEVÉE)
BŒUF		
Extérieur ou intérieur de ronde	de 8 à 10 heures	de 4 à 5 heures
Noix de ronde	de 6 à 8 heures	de 3 à 4 heures
Palette	de 8 à 10 heures	de 4 à 5 heures
Pointe de poitrine ou morceau à braiser	de 7 à 9 heures	de 3 ½ à 4 ½ heures
Bouts de côtes	de 7 à 9 heures	de 3 ½ à 4 ½ heures
Boulettes de viande surgelées (précuites)	de 6 à 8 heures	de 3 à 4 heures
PORC		
Côtes levées ou longe	de 7 à 9 heures	de 3 ½ à 4 ½ heures
Filets de porc	de 6 à 7 heures	de 3 à 4 heures
Rôti de porc ou carré	de 7 à 9 heures	de 3 ½ à 4 ½ heures
Épaule de porc	de 10 à 12 heures	de 5 à 6 heures
Jambon, sur l'os (non cuit)	de 7 à 9 heures	de 3 ½ à 4 ½ heures
Jambon (entièrement cuit)	de 5 à 7 heures	de 2 ½ à 3 ½ heures
VOLAILLE		
Poitrine désossée, sans la peau	de 6 à 7 heures	de 3 à 4 heures
Cuisses désossées, sans la peau	de 6 à 7 1/2 heures	de 3 à 4 1/2 heures
Poitrine, sur l'os	de 6 à 7 1/2 heures	de 3 à 4 1/2 heures
Cuisses, sur l'os	de 7 à 9 heures	de 3 ½ à 4 ½ heures
Poulet entier	de 7 à 9 heures	de 3 ½ à 4 ½ heures
Ailes de poulet	de 6 à 7 heures	de 3 à 4 heures
Poitrine ou cuisses de dinde	de 7 à 9 heures	de 3 ½ à 4 ½ heures
POISSON		
Filet de 2,5 cm	S.O.	de 30 à 45 minutes
AUTRE		
Ragoût de viande (bœuf, agneau, veau, lapin)	de 7 à 9 heures	de 3 à 4 heures

TABLEAU POUR LA CUISSON SOUS VIDE

Veillez noter que les temps de cuisson indiqués dans ce tableau incluent le temps de cuisson minimum et maximum, après lequel les aliments commenceront à se dégrader.

Le temps de cuisson dépend du poids et de l'épaisseur des aliments; les coupes de viande plus épaisses nécessitent un temps de cuisson plus long. Si vos ingrédients ont plus de 6,25 cm d'épaisseur, augmentez le temps de cuisson.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
BŒUF			
Faux-filet désossé	2 biftecks, 400 g chacun, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	125°F (52°C) saignant	de 1 à 5 h
Faux-filet désossé	3 biftecks, 400 g chacun, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	130°F (54°C) mi-saignant	de 1 à 5 h
Aloyau	2 biftecks, 400 g chacun, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	135°F (57°C) à point	de 1 à 5 h
Filet mignon	4 biftecks, 230 g chacun, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	145°F (63°C) à point-bien cuit	de 1 à 5 h
		155°F (68°C) bien cuit	de 1 à 5 h
Bavette	3 biftecks, 340 g chacun, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	125°F (52°C) saignant	2 à 5 h
		130°F (54°C) mi-saignant	2 à 5 h
		135°F (57°C) à point	2 à 5 h
Macreuse	2 biftecks, 285 g chacun, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	145°F (63°C) à point-bien cuit	2 à 5 h
		155°F (68°C) bien cuit	2 à 5 h
Poitrine de bœuf	1,4 kg, de 7,5 à 10 cm d'épaisseur	145°F (63°C)	de 24 à 48 h
PORC			
Côtelettes désossées	5 côtelettes, de 170 à 225 g chacune, 6,25 cm d'épaisseur	145°F (63°C)	de 1 à 4 h
Côtelettes de porc, sur l'os	2 côtelettes, de 285 à 340 g chacune, 6,25 cm d'épaisseur	145°F (63°C)	de 1 à 4 h
Filet de bœuf	1 filet, 680 g, 6,25 cm d'épaisseur	145°F (63°C)	de 1 à 4 h
Saucisses	6 saucisses, de 60 à 85 g chacune	165°F (74°C)	de 2 à 5 h
Épaulé de porc désossé	1,3 kg, de 7,5-10 cm d'épaisseur	165°F (74°C)	de 12 à 24 h

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
POULET			
Poitrines de poulet	6 poitrines, de 170 à 225 g chacune, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	165°F (74°C)	de 1 à 3 h
Cuisses de poulet désossées	6 cuisses, de 115 à 170 g chacune, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	165°F (74°C)	de 1 à 3 h
Cuisses de poulet, sur l'os	4 cuisses, de 115 à 170 g chacune, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	165°F (74°C)	1 ½ à 4 h
Cuisses de poulet	2 cuisses, 340 à 400 g chacune, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	165°F (74°C)	1 ½ à 4 h
Ailes et pilons de poulet	900 g	165°F (74°C)	de 1 à 3 h
Demi-poulet	de 1,1 à 1,4 kg	165°F (74°C)	de 2 à 3 h
FRUITS DE MER			
Poisson blanc (morue, aiglefin, goberge, merlan)	2 portions, de 170-285 g chacune, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	130°F (55°C)	de 1 à 1 ½ h
Saumon	4 portions, de 170 à 285 g chacune, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	130°F (55°C)	de 1 à 1 ½ h
Crevettes	900 g	130°F (55°C)	de 30 min à 2 h
LÉGUMES			
Asperges	de 455 à 900 g	180°F (80°C)	30 min
Brocoli	de 455 à 680 g	180°F (80°C)	30 min
Choux de Bruxelles	de 455 à 900 g	180°F (80°C)	45 min
Carottes	de 455 à 680 g	180°F (80°C)	45 min
Chou-fleur	de 455 à 680 g	180°F (80°C)	30 min
Haricots verts	de 455 à 680 g	180°F (80°C)	30 min
Courge	de 455 à 680 g	185°F (80°C)	1 h
Patates douces	de 455 à 680 g	185°F (80°C)	1 h
Pommes de terre	de 455 à 900 g	190°F (90°C)	1 h

NINJA
Foodi
POSSIBLE
COOKER PRO

**Vous cherchez d'autres recettes inspirantes,
des conseils et des trucs?**

Joignez-vous à nous et à des milliers d'autres amis Foodi par
l'entremise de la communauté officielle Ninja Foodi Family™.

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

    @NinjaKitchen

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

MC1001C_IG_QSG_MP_Mv4

FOODI et NINJA sont des marques déposées de SharkNinja Operating LLC.

NINJA FOODI FAMILY et POSSIBLECOOKER sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.

© 2022 SharkNinja Operating LLC.

ninjakitchen.com/recipes