

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

NINJA®

INSTANT COOKER

QUICK START GUIDE


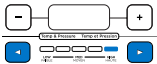

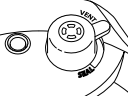


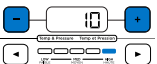

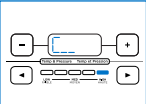





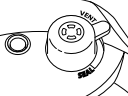




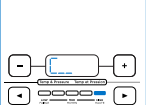
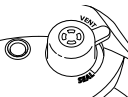
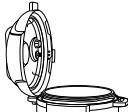
+ 10 IRRESISTIBLE RECIPES
+ COOKING CHARTS

USING YOUR NINJA® INSTANT COOKER FUNCTIONS

KEY TIPS = 

Dinner in a flash.

When your family is starving and you're starved for time, the Ninja Instant Cooker's pressure cooking ability helps you prepare fast, flavorful meals in time for dinner. The unit uses pressurized steam to infuse moisture and flavor into your ingredients, cooking them from the inside out.

FUNCTION	ACCESSORY REQUIRED	TEMP	TIME	BUILDING PRESSURE/TEMP	PRESSURE RELEASE
SEAR/SAUTÉ	 cooking pot	 Adjust temp as needed	No need to adjust time. Press  to begin.	 Keep in VENT position at all times	
PRESSURE	 cooking pot	 Adjust temp as needed	 Set time, in minutes, and press  .	 Wait for unit to build pressure before timer counts down  Turn valve to VENT for quick release	
SLOW COOK	 cooking pot	 Adjust temp as needed	 Set time, in minutes, and press  .	 Keep in VENT position at all times	
STEAM	 steam rack  cooking pot	No need to adjust temp	 Set time, in minutes, and press  .	 Wait for unit to preheat before timer counts down  Keep in VENT position at all times	
When cooking is complete, the KEEP WARM light will illuminate and unit will begin counting up (when using Pressure, Slow Cook, or Steam).		The unit's handle can be used to hold the lid.			

NINJA® INSTANT COOKER 101: SIMPLE PULLED PORK

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 45 MINUTES | **MAKES:** 6-8 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 10 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

- 1.2-1.5kg uncooked boneless pork shoulder, cut in 2.5cm cubes
- 2 tablespoons barbecue seasoning
- 1 tablespoon garlic powder
- 2 teaspoons kosher salt
- 250ml apple cider vinegar
- 170g double concentrate tomato puree


FOR SERVING

- Potato rolls
- Coleslaw



Add pork, spices, and vinegar to the pot. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.




Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 35 minutes. Select  to begin.



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



Select SEAR/SAUTÉ and set to MEDIUM-HIGH. Select  to begin.



Add tomato paste and stir to incorporate. Allow pork to simmer for 10 minutes, or until the liquid has reduced by half, as shown above, stirring occasionally with a wooden spoon or silicone tongs to shred the pork. Serve pulled pork on potato rolls topped with coleslaw.

CHEESY MASHED POTATOES

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

INGREDIENTS

3 Russet potatoes, peeled, each cut in 6 pieces
 250ml water
 115g butter, melted
 250ml double cream
 56g grated cheddar cheese
 1 tablespoon kosher salt
 1/2 teaspoon ground black pepper

DIRECTIONS

- 1 Place potatoes and water 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 7 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 With a wooden spoon, mash potatoes with butter, cream, cheese, salt, and pepper until desired consistency is reached.

CHICKEN TACOS

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 35 MINUTES | **MAKES:** 12 TACOS
APPROX. PRESSURE BUILD: 10 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

4 cloves garlic, peeled
 170g chipotle peppers in adobo sauce
 1 small onion, peeled, cut in quarters
 1 can (400g) chopped tomatoes
 1kg uncooked boneless skinless chicken breasts
 250ml chicken or vegetable stock
 1 tablespoon kosher salt
 1 teaspoon ground black pepper
 5g fresh cilantro or parsley, chopped
 12 corn or flour tortilla wraps

TOPPINGS

Fresh cilantro, chopped
 Avocado, sliced
 Jalapeño peppers, sliced
 Red onion, thinly sliced
 Sour cream

DIRECTIONS

- 1 Place garlic, chipotle peppers in adobo sauce, onion, and tomatoes into a blender and puree until smooth.
- 2 Place the chicken, stock, pureed vegetables, salt, and pepper into the pot; stir to incorporate.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 4 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 25 minutes. Select ►■ to begin.
- 5 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.
- 6 Select SEAR/SAUTÉ and set to MEDIUM-HIGH. Select ►■ to begin. Allow liquid to simmer for 10 minutes, or until reduced. Use silicone-tipped tongs or a wooden spoon to shred the chicken in the pot.
- 7 Once the liquid has reduced, stir in the chopped parsley or cilantro.
- 8 Assemble tacos in tortillas with desired toppings and serve.

TIP: Cut back the heat by only using half of the can of chipotle peppers in adobo sauce.

MAPLE-BROWN SUGAR OATMEAL WITH APPLES & RAISINS

PREP: 5 MINUTES | **COOK:** 14 MINUTES | **MAKES:** 8 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 12 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL 10 MINUTES

INGREDIENTS

200g plain steel cut oats
 1.5L water
 3 apples, cored, cut in quarters, sliced in 1.25cm pieces
 70g raisins
 1 teaspoon ground cinnamon
 70g brown sugar
 2 tablespoons maple syrup
 1 tablespoon butter

DIRECTIONS

- 1 Place oats, water, apples, raisins, and cinnamon 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 10 minutes. Select ►■ to begin.
- 3 When pressure cooking is complete, natural release pressure for 10 minutes, then quick release any remaining pressure by turning the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 4 Select SEAR/SAUTÉ and set to MEDIUM-HIGH. Select ►■ to begin.
- 5 Add sugar, maple syrup, and butter to pot. Stir for 3 to 4 minutes, or until desired consistency is reached. Serve immediately.

WHITE BEAN TURKEY CHILI

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 10 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

500g uncooked ground turkey
 1 onion, peeled, diced
 2 teaspoons chili powder
 2 teaspoons ground cumin
 2 teaspoons kosher salt
 1 teaspoon ground black pepper
 125g green chiles
 500ml chicken stock
 1 bell pepper, diced, seeds removed
 2 cans (400g each) white cannellini or great northern beans, undrained
 1 jalapeño pepper, diced, seeds removed
 110g grated Monterey jack or pepper jack cheese

TOPPINGS

Pepper jack cheese
 Avocado, diced
 Fresh cilantro, chopped
 Jalapeño peppers, sliced
 Sour cream
 Corn chips

DIRECTIONS

- 1 Add the turkey, onion, spices, green chiles, and chicken stock to the pot. Using a wooden spoon, break up the turkey.
- 2 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 turning the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 5 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select ►■ to begin.
- 6 Add bell pepper, beans, and jalapeño pepper. Bring to a boil, then cook for 10 minutes, stirring occasionally, until peppers are softened and the chili has thickened. Add shredded cheese and stir to incorporate.
- 7 When cooking is complete, garnish with desired toppings and serve.

CURRY CHICKEN & LENTIL STEW

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 17 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 8 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL 10 MINUTES

INGREDIENTS

1 tablespoon canola oil
500g uncooked boneless skinless chicken breasts, cut in 2.5cm cubes
2 teaspoons kosher salt
1 small white onion, peeled, cut in quarters
1 small jalapeño pepper, cut in quarters, seeds removed
1 green apple, peeled, cored, cut in quarters
250ml chicken stock
1 tablespoon curry powder
1 teaspoon ground coriander
1/2 teaspoon ground cinnamon
1 can (400ml) coconut milk
200g green or brown lentils

FOR SERVING

Fresh cilantro, chopped
Naan bread
Basmati rice

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select ►■ to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 After 5 minutes, add oil, chicken, and salt. Sauté for 10 minutes, stirring occasionally, until chicken is no longer pink.
- 3 While chicken is cooking, place the onion, jalapeño pepper, apple, and chicken stock into a blender. Blend until smooth; set aside.
- 4 Add curry powder, coriander, and cinnamon to the pot. Stir to coat. Cook for 1 to 2 minutes, or until the spices are fragrant. Then add coconut milk, jalapeño-apple puree, and lentils to the pot.
- 5 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 6 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 5 minutes. Select ►■ to begin.
- 7 When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 10 minutes. After 10 minutes, quick release remaining pressure by turning the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 8 Stir to combine. Top with cilantro and serve with naan bread and basmati rice.

MINESTRONE SOUP

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 6 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 12 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

2 tablespoons extra virgin olive oil
1 medium yellow onion, peeled, chopped
2 stalks celery, chopped
4 cloves garlic, peeled, thinly sliced
Pinch crushed red pepper
2 teaspoons kosher salt
1 teaspoon ground black pepper
2 medium carrots, peeled, chopped
2 Yukon Gold potatoes, peeled, diced
1 can (400g) chopped tomatoes
1/2 teaspoon dried oregano
1/2 teaspoon dried thyme
2 bay leaves
1L vegetable or chicken broth
500ml water
1 can (400g) red kidney beans, rinsed, drained
40g baby spinach or rocket
2 teaspoons lemon juice
Freshly grated Parmesan cheese, for garnish

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select ►■ to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 After 5 minutes, add oil, onion, celery, garlic, crushed red pepper, salt, and pepper to the pot. Sauté for 5 minutes, stirring occasionally, until the onion and celery are softened and translucent.
- 3 Add remaining ingredients, except Parmesan, 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 1 minute. Press ►■ to begin.
- 5 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.
- 6 When cooking is complete, top with Parmesan cheese and serve.

LOADED POTATO SALAD

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES | **MAKES:** 6-8 SERVINGS
APPROX. PRESSURE BUILD: 8 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

INGREDIENTS

1kg red potatoes, skin on, scrubbed, cut in 1-inch pieces
125ml water
5 strips uncooked bacon, cut in 1.25cm pieces
1 small onion, peeled, diced
60ml apple cider vinegar
2 stalks celery, minced
140g sauerkraut, liquid drained
1 tablespoon whole grain mustard (or 2 tablespoons spicy brown mustard)
2 teaspoons kosher salt
1 teaspoon sugar
1/4 teaspoon paprika
1/2 teaspoon dry mustard
1 bunch fresh scallions, thinly sliced, plus more for garnish

DIRECTIONS

- 1 Place potatoes and water 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 1 minute. Press ►■ 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 Drain potatoes in a strainer.
- 5 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select ►■ to begin.
- 6 Add bacon and cook for 5 minutes, or until crisp. Using a slotted spoon, transfer bacon to a paper towel lined plate.
- 7 Add onion to pot and sauté for 5 minutes, until softened and translucent. Add vinegar and cook until almost all liquid has evaporated.
- 8 Once the liquid has reduced, press ►■ to turn off SEAR/SAUTÉ. Then add the potatoes, celery, sauerkraut, mustard, seasonings, bacon, and scallions; stir to incorporate.
- 9 Garnish with additional scallions and serve warm.

RISOTTO CARBONARA

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

INGREDIENTS

5 strips uncooked bacon, cut in 6mm pieces
1 small onion, peeled, diced
4 teaspoons kosher salt, divided
2 cloves garlic, minced
1.4L chicken or vegetable stock
400g Arborio rice
2 egg yolks
2 tablespoons butter
150g grated Parmesan cheese, plus more for garnish
2 teaspoons ground black pepper, divided
130g frozen peas

DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to HIGH. Select ►■ to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 After 5 minutes, add bacon. Cook, stirring occasionally, for 5 minutes, or until it begins to crisp.
- 3 Add onion and 2 teaspoons kosher salt. Cook until soft and translucent, stirring occasionally. Add garlic and cook for 1 minute.
- 4 Add stock and rice to the pot; stir to incorporate. Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 5 Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 7 minutes. Press ►■ to begin.
- 6 When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 10 minutes. After 10 minutes, quick release remaining pressure by turning the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 7 Stir vigorously for about 1 minute, until rice begins to thicken.
- 8 Add egg yolks, butter, cheese, and 1 teaspoon pepper to the pot. Stir to incorporate, then add peas. Stir and season with remaining salt and pepper.
- 9 Top with additional Parmesan and serve.

UPSIDE-DOWN CHEESECAKE

PREP: 15 MINUTES | **REST:** 30 MINUTES | **CHILL:** 2 1/2 HOURS
COOK: 35 MINUTES | **MAKES:** 1 (17.5cm) CHEESECAKE
APPROX. PRESSURE BUILD: 10 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL 15 MINUTES

INGREDIENTS

500g cream cheese, room temperature
 140g sugar
 2 large eggs
 1 teaspoon vanilla extract
 250ml water
 2 tablespoons butter, melted
 250g peanut butter sandwich cookies or chocolate cream sandwich cookies
 Chocolate, caramel, or strawberry syrup, to taste

DIRECTIONS

- 1 In a large mixing bowl or in the bowl of a stand mixer, mix the cream cheese and sugar on low. Once incorporated, add eggs and vanilla and mix on low until combined.
- 2 Grease a 17.5cm round springform pan and pour in the cake batter. Cover pan tightly with aluminum foil.
- 3 Pour water into the pot. Place pan on steam rack. Place rack with pan in pot.
- 4 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position.
- 5 Select PRESSURE and set to LOW. Set time to 35 minutes. Select ►■ to begin.
- 6 When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 15 minutes. After 15 minutes, quick release remaining pressure by turning the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 7 Remove the aluminum foil and allow cheesecake to cool at room temperature for 30 minutes before placing in the refrigerator for 2 hours.
- 8 Make the top crust by pulsing the melted butter and cookies in a food processor. Once cheesecake has cooled, cover the top with cookie crumbs and lightly pack with a rubber spatula. Drizzle with syrup and return to the refrigerator for 30 minutes to set the crust.
- 9 Once crust has set, remove cheesecake from the pan and serve.

COOKING CHARTS

For more inspiring recipes and cooking charts,
 visit ninjakitchen.com.

Pressure Cooking Chart

TIP: Use hot water for pressure cooking to decrease time to build pressure.

INGREDIENT	WEIGHT	PREPARATION	WATER	PRESSURE	TIME*	RELEASE
POULTRY						
Chicken breasts	1kg	Bone in	250ml	High	15 mins	Quick
	6 small or 4 large (about 1kg)	Boneless	250ml	High	8-10 mins	Quick
Chicken breasts (Frozen)	4 large (1kg)	Boneless	250ml	High	25 mins	Quick
Chicken thighs	8 thighs (2kg)	Bone in/skin on	250ml	High	20 mins	Quick
	8 thighs (1kg)	Boneless	250ml	High	20 mins	Quick
GROUND MEAT						
Ground beef, pork, or turkey	500g	Ground (not in patties)	125ml	High	5 mins	Quick
Ground beef, pork, or turkey (Frozen)	500g-1kg	Frozen, ground (not in patties)	125ml	High	20-25 mins	Quick
RIBS						
Pork baby back	1.25-1.75kg	Cut in thirds	250ml	High	20 mins	Quick
ROASTS						
Beef brisket	1.5-2kg	Whole	250ml	High	1½ hrs	Quick
Boneless beef chuck-eye roast	1.5-2kg	Whole	250ml	High	1½ hrs	Quick
Boneless pork butt	2kg	Whole	250ml	High	1½ hrs	Quick
Pork tenderloin	2 tenderloins (500-750g each)	Whole	250ml	High	3-4 mins	Quick
STEW MEAT						
Boneless beef short ribs	6 ribs (1.5kg)	Whole	250ml	High	25 mins	Quick
Boneless leg of lamb	1.5kg	Cut in 2.5cm pieces	250ml	High	30 mins	Quick
Boneless pork butt	1.5kg	Cut in 2.5cm pieces	250ml	High	30 mins	Quick
Chuck roast, for stew	1kg	Cut in 2.5cm pieces	250ml	High	25 mins	Quick
HARD-BOILED EGGS						
Eggs [†]	6 eggs	None	125ml	High	4 mins	Quick

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

Pressure Cooking Chart, continued

TIP: Release pressure immediately when cook time is complete to avoid overcooking vegetables.

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

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

Pressure Cooking Chart, continued

TIP: Cook in a single layer whenever possible to ensure even cooking.

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

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

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

Pressure Cooking Chart, continued

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

Steam Chart

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

NINJA[®]

For questions or to register your product,
visit us online at ninjakitchen.com

PC101C_IG_QSG_EN_FR_MP_Mv2

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.

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

NINJA^{MD}

AUTOUISEUR

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE


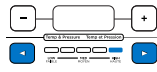

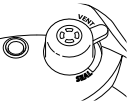

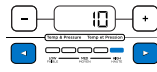
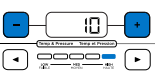






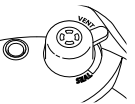


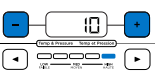

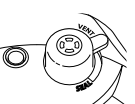
+ 10 RECETTES IRRÉSISTIBLES
+ TABLEAUX DE CUISSON

UTILISATION DES FONCTIONS DE CUISSON DE VOTRE AUTOCUISEUR NINJA^{MD}

Préparez votre souper en un clin d'œil

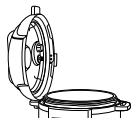
Lorsque votre famille est affamée et que vous manquez de temps, c'est là qu'entre en jeu la capacité de cuisson sous pression de l'autocuiseur Ninja qui vous permet de préparer des repas rapides et savoureux juste à temps pour le souper. L'appareil utilise de la vapeur pressurisée pour infuser l'humidité et la saveur dans vos ingrédients, en les faisant cuire autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

CONSEILS CLÉS = 

FONCTION	ACCESSOIRE REQUIS	TEMPÉRATURE	HEURE	AUGMENTATION DE LA PRESSION/TEMPÉRATURE	LIBÉRATION DE LA PRESSION
SEAR/SAUTÉ SAISIR/FAIRE SAUTER	 marmite de cuisson	 Réglez la température au besoin	Nul besoin de régler la durée de cuisson. Appuyez sur  pour démarrer.	 Maintenir l'appareil à la position VENT (décharger) en tout temps	
PRESSURE PRESSION	 marmite de cuisson	 Réglez la température au besoin	 Configurez le délai en minutes, puis appuyez sur 	 Attendez que l'appareil accumule de la pression avant que la minuterie ne commence le compte à rebours Tournez la soupape de pression à la position VENT (décharger) pour une libération rapide de la pression	
SLOW COOK MIJOTER	 marmite de cuisson	 Réglez la température au besoin	 Configurez le délai en minutes, puis appuyez sur 	 Maintenir l'appareil à la position VENT (décharger) en tout temps	
STEAM VAPEUR	 grille à vapeur  marmite de cuisson	Nul besoin de régler la température	 Configurez le délai en minutes, puis appuyez sur 	 Laissez l'appareil préchauffer avant que la minuterie ne commence le compte à rebours Maintenir l'appareil à la position VENT (décharger) en tout temps	

Lorsque la cuisson est terminée, le voyant KEEP WARM (garder chaud) s'allume et l'appareil commence à compter (lorsque vous utilisez Pressure/Pression, Slow Cook/Mijoter ou Steam/Vapeur).

CONSEIL : La poignée de l'appareil peut être utilisée pour tenir le couvercle.



AUTOCUISEUR NINJA^{MD} 101 : LE PORC EFFILOCHÉ EN TOUTE SIMPLICITÉ

PRÉP. : 10 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 45 MINUTES | DONNE : 6 À 8 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 10 MINUTES | LIBÉRATION DE LA PRESSION : RAPIDE

INGRÉDIENTS

- 1,2 à 1,5 kg d'épaule de porc désossée non cuite, coupée en cubes de 2,5 cm
- 2 cuillères à soupe d'assaisonnement à barbecue
- 1 cuillère à soupe de poudre d'ail
- 2 cuillères à thé de sel kascher
- 250 ml de vinaigre de cidre de pommes
- 170g de double concentré de tomates


POUR SERVIR

- Rouleaux de pommes de terre
- Salade de chou



Ajoutez le porc, les épices et le vinaigre dans la marmite. Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).




Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez à HIGH (haute). Programmez la minuterie à 35 minutes. Sélectionnez  pour démarrer.



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



Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à MEDIUM-HIGH (moyen-haute). Sélectionnez  pour démarrer.



Ajoutez la pâte de tomate et mélangez pour incorporer. Laissez mijoter pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide ait été réduit de moitié, comme indiqué ci-dessus, en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois ou des pinces en silicone pour effiloche le porc. Servez le porc effiloché sur des rouleaux de pommes de terre garnis de salade de chou.

PURÉE DE POMMES DE TERRE AU FROMAGE

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

INGRÉDIENTS

3 pommes de terre Russet,
pelées, coupées en 6 morceaux
250 ml d'eau
115 g de beurre, fondu
250 ml de crème fraîche épaisse
56g fromage cheddar râpé
1 cuillère à soupe de sel kascher
1/2 cuillère à thé de poivre
noir moulu

INSTRUCTIONS

- 1 Placez les pommes de terre et l'eau dans la marmite. Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 2 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez l'appareil à HIGH (haute). Réglez la minuterie à 7 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 3 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez la pression en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 4 Avec une cuillère en bois, pilez les pommes de terre avec le beurre, la crème, le fromage, le sel et le poivre jusqu'au moment où vous atteignez la consistance souhaitée.

TACOS AU POULET

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 35 MINUTES | **DONNE** : 12 TACOS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 10 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

4 gousses d'ail pelées
170 g de poivrons chipotle
en sauce adobo
1 petit oignon, pelé et coupé
en quartiers
1 boîte (400g) de tomates hachées
1 kg de poitrine de poulet crue,
désossée, sans peau
250 ml de bouillon de poulet
ou de légumes
1 cuillère à soupe de sel kascher
1 cuillère à thé de poivre
noir moulu
5 g de coriandre fraîche ou de
persil haché
12 tortillas à la farine ou au maïs

GARNITURES

Coriandre fraîche, hachée
Avocat, en tranches
Piments Jalapeño en tranches
Oignon rouge en tranches minces
Crème sure

INSTRUCTIONS

- 1 Placez l'ail, les poivrons chipotle dans la sauce adobo, l'oignon et les tomates dans un mélangeur et réduisez en purée jusqu'à obtenir une texture onctueuse.
- 2 Placez le poulet, le bouillon, les légumes en purée, le sel et le poivre dans la marmite, puis remuez pour incorporer.
- 3 Assemblez le couvercle à pression, en vous assurant que la soupape de pression est à la position SEAL (sceller).
- 4 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez la température à HIGH (haute). Réglez la minuterie à 25 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez la pression en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 6 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à MEDIUM-HIGH (moyen-haute). Sélectionnez ►■ pour démarrer. Laissez mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit réduit. Utilisez des pinces à embouts en silicone ou une cuillère en bois pour défaire le poulet dans la marmite.
- 7 Une fois le liquide réduit, incorporez le persil haché ou la coriandre.
- 8 Assemblez les tacos dans des tortillas en ajoutant les garnitures désirées et servez.

CONSEIL : Réduisez la chaleur en utilisant seulement la moitié de la boîte de poivrons chipotle dans une sauce adobo.

GRUAU À SAVEUR D'ÉRABLE-CASSONADE AVEC POMMES ET RAISINS

PRÉP. : 5 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 14 MINUTES | **DONNE** : 8 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 12 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : NATURELLE 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

200 g d'avoine concassée ordinaire
 1,5 L d'eau
 3 pommes, évidées, coupées en quartiers, coupées en morceaux de 1,25 cm
 70 g de raisins secs
 1 cuillère à thé de cannelle moulue
 70 g de cassonade
 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
 1 cuillère à soupe de beurre

INSTRUCTIONS

- 1 Placez l'avoine, l'eau, les pommes, les raisins secs et la cannelle dans la marmite. Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 2 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez l'appareil à HIGH (haute). Réglez la minuterie à 10 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 3 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laissez la pression se libérer naturellement pendant 10 minutes, puis libérez 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.
- 4 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à MEDIUM-HIGH (moyen-haute). Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 5 Ajoutez le sucre, le sirop d'érable et le beurre dans la marmite. Agitez pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Servez immédiatement.

CHILI À LA DINDE ET AUX HARICOTS BLANCS

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 25 MINUTES | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 10 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

500 g de dinde hachée crue
 1 oignon, pelé, coupé en dés
 2 cuillères à soupe de poudre de chili
 2 cuillères à thé de cumin moulu
 2 cuillères à thé de sel kascher
 1 cuillère à thé de poivre noir moulu
 125 g de piments verts
 500 ml de bouillon de poulet
 1 poivron, coupé en dés, épépiné
 2 boîtes (400 g chacune) de cannellonis blancs ou de haricots blancs great northern, non égouttés
 1 piment Jalapeño, épépiné, coupé en dés
 110g de fromage Monterey jack ou Pepper jack râpé

GARNITURES

Fromage Pepper jack
 Avocat, coupé en dés
 Coriandre fraîche, hachée
 Piments Jalapeño en tranches
 Crème sure
 Croustilles de maïs

INSTRUCTIONS

- 1 Ajoutez la dinde, l'oignon, les épices, les piments verts et le bouillon de poulet à la marmite. À l'aide d'une cuillère en bois, défaites la dinde en morceaux.
- 2 Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 3 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez l'appareil à HIGH (haute). Réglez la minuterie à 10 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 4 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez la pression en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 5 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à HIGH (haute). Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 6 Ajoutez le poivron, les haricots, et les piments Jalapeño. Portez à ébullition, puis cuire pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les poivrons soient ramollis et que le piment épaississe. Ajoutez le fromage râpé et mélangez pour incorporer.
- 7 Une fois la cuisson terminée, recouvrez le tout de la garniture désirée et servez.

POULET AU CARI ET RAGOÛT DE LENTILLES

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 17 MINUTES | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 8 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** :
NATURELLE 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'huile de canola
500 g de poitrine de poulet crue, désossée, sans peau, coupée en cubes de 2,5 cm
2 cuillères à thé de sel kascher
1 petit oignon blanc, pelé et coupé en quartiers
1 petit piment Jalapeño, coupé en quartiers, épépiné
1 pomme verte, pelée, évidée et coupée en quartiers
250 ml de bouillon de poulet
1 cuillère à soupe de poudre de curry
1 cuillère à thé de coriandre moulue
1/2 cuillère à thé de cannelle moulue
1 boîte (400 ml) de lait de coco
200 g de lentilles brunes ou vertes

POUR SERVIR

Coriandre fraîche, hachée
Pain naan
Riz Basmati

INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à HIGH (haute). Sélectionnez ►■ pour démarrer. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Après 5 minutes, ajoutez l'huile, le poulet et le sel. Faites sauter pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose.
- 3 Pendant que le poulet cuit, placez l'oignon, le piment jalapeño, la pomme et le bouillon de poulet dans un mélangeur. Mélangez jusqu'à obtenir une texture onctueuse, puis réservez.
- 4 Ajoutez de la poudre de curry, de la coriandre et de la cannelle à la marmite. Mélangez pour bien enrober. Faites cuire de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que les épices émettent leur parfum. Ajoutez ensuite le lait de coco, la purée de pommes-jalapeño et les lentilles à la marmite.
- 5 Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 6 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez l'appareil à HIGH (haute). Programmez la minuterie à 5 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 7 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 10 minutes. Après 10 minutes, libérez 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.
- 8 Mélangez pour combiner. Garnissez de coriandre et servez avec du pain naan et du riz basmati.

SOUPE MINISTRONE

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 6 MINUTES | **DONNE** : 4 À 6 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX.: 12 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 oignon moyen jaune pelé et haché
2 branches de céleri hachées
4 gousses d'ail, pelées, émincées
Pincée de poivre rouge concassé
2 cuillères à thé de sel kascher
1 cuillère à thé de poivre noir moulu
2 carottes moyennes, pelées et hachées
2 pommes de terre Yukon Gold, pelées, coupées en dés
1 boîte (400g) de tomates hachées
1/2 cuillère à thé d'origan séché
1/2 cuillère à thé de thym séché
2 feuilles de laurier
1 L de bouillon de poulet ou de légumes
500 ml d'eau
1 boîte (400 g) de haricots rouges, rincés, égouttés
40 g de jeunes épinards ou de roquette
2 cuillères à thé de jus de citron
Fromage parmesan râpé, pour la garniture

INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à HIGH (haute). Sélectionnez ►■ pour démarrer. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Après 5 minutes, ajoutez l'huile, l'oignon, le céleri, l'ail, le poivron rouge écrasé, le sel et le poivre à la marmite. Faites sauter pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon et le céleri soient ramollis et translucides.
- 3 Ajoutez les autres ingrédients, sauf le parmesan, à la marmite. Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 4 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez la température à HIGH (haute). Réglez la minuterie à 1 minute. Appuyez sur ►■ pour démarrer.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez la pression en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, garnissez de fromage parmesan et servez.

SALADE DE POMMES DE TERRE

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 12 MINUTES | **DONNE** : 6 À 8 PORTIONS
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 8 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

INGRÉDIENTS

1 kg de pommes de terre rouges, avec la peau, frottées, coupées en morceaux de 2,5 cm
125 ml d'eau
5 tranches de bacon cru, coupées en tranches de 1,25 cm
1 petit oignon pelé, coupé en dés
60 ml de vinaigre de cidre de pommes
2 tiges de céleri émincées
140 g de choucroute drainée de son liquide
1 cuillère à soupe de moutarde à grains entiers (ou 2 cuillères à soupe de moutarde brune épicée)
2 cuillères à thé de sel kascher
1 cuillère à thé de sucre
1/4 cuillère à thé de paprika
1/2 cuillère à thé de moutarde sèche
1 botte d'échalotes fraîches, tranchées minces, et un peu plus pour la garniture

INSTRUCTIONS

- 1 Placez les pommes de terre et l'eau dans la marmite. Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 2 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez l'appareil à HIGH (haute). Réglez la minuterie à 1 minute. Appuyez sur ►■ pour démarrer.
- 3 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez la pression en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 4 Égouttez les pommes de terre dans une passoire.
- 5 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à HIGH (haute). Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 6 Ajoutez le bacon et faites cuire pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. À l'aide d'une cuillère à trous, transférer le bacon dans une assiette doublée de papier essuie-tout.
- 7 Ajoutez l'oignon dans la marmite et faites sauter pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit mou et translucide. Ajoutez le vinaigre et faites cuire jusqu'à ce que presque tout le liquide se soit évaporé.
- 8 Une fois le liquide réduit, appuyez sur ►■ pour désactiver la fonction SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER. Ajoutez ensuite les pommes de terre, le céleri, la choucroute, la moutarde, les assaisonnements, le bacon et les échalottes; remuez pour incorporer.
- 9 Garnissez avec des oignons verts supplémentaires et servez chaud.

RISOTTO CARBONARA

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

INGRÉDIENTS

5 tranches de bacon cru, coupées en morceaux de 6 mm
1 petit oignon pelé, coupé en dés
4 cuillères à thé de sel kascher, divisé
2 gousses d'ail hachées et émincées
1.4 L de bouillon de poulet ou de légume
400 g de riz Arborio
2 jaunes d'œufs
2 cuillères à soupe de beurre
150 g de fromage parmesan râpé, pour la garniture
2 cuillères à thé de poivre noir moulu
130 g de pois congelés

INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ/SAISIR/FAIRE SAUTER et réglez l'appareil à HIGH (haute). Sélectionnez ►■ pour démarrer. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Après 5 minutes, ajoutez le bacon. Faites cuire en remuant de temps en temps pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à croquer.
- 3 Ajoutez l'oignon et 2 cuillères à thé de sel kascher. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides, en remuant de temps en temps. Ajoutez l'ail et cuire 1 minute.
- 4 Ajoutez du bouillon et du riz dans la marmite, puis remuez pour incorporer. Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 5 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez l'appareil à HIGH (haute). Réglez la minuterie à 7 minutes. Appuyez sur ►■ pour démarrer.
- 6 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 10 minutes. Après 10 minutes, libérez la pression restante en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 7 Mélangez vigoureusement pendant environ 1 minute, jusqu'à ce que le riz commence à épaissir.
- 8 Ajoutez les jaunes d'œufs, le beurre, le fromage et 1 cuillère à thé de poivre dans la casserole. Mélangez pour incorporer, puis ajoutez les petits pois. Remuez et assaisonnez avec le reste du sel et du poivre.
- 9 Garnissez avec le Parmesan supplémentaire et servez.

GÂTEAU AU FROMAGE RENVERSÉ

PRÉP. : 15 MINUTES | **LAISSER REPOSER** : 30 MINUTES | **RÉFRIGÉRER** : 2 1/2 HEURES
CUIRE : 35 MINUTES | **DONNE** : 1 GÂTEAU AU FROMAGE (17,5 CM)
AUGMENTATION DE LA PRESSION APPROX. : 10 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** :
NATURELLE 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

500 g de fromage à la crème,
température ambiante
140 g de sucre
2 gros œufs
1 cuillère à thé d'extrait de vanille
250 ml d'eau
2 cuillères à soupe de beurre
fondu
250 g biscuits au beurre de
cacaahuète ou biscuits au
chocolat et à la crème
Chocolat, caramel ou sirop de
fraise, au goût

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand bol ou dans un bol de batteur sur socle, mélangez le fromage à la crème et le sucre à feu doux. Une fois incorporé, ajoutez les œufs et la vanille et mélangez à feu doux jusqu'à consistance homogène.
- 2 Graissez un moule à charnière de 17,5 cm rond et versez la pâte à gâteau. Couvrez le moule hermétiquement avec une feuille d'aluminium.
- 3 Versez de l'eau dans une casserole. Mettez le moule sur la grille de cuisson à l'étuvée. Placez le tout dans la casserole.
- 4 Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller).
- 5 Sélectionnez PRESSURE/PRESSION et réglez l'appareil à LOW (faible). Programmez la minuterie à 35 minutes. Sélectionnez ►■ pour démarrer.
- 6 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 15 minutes. Après 15 minutes, libérez la pression restante en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a terminé de libérer la pression.
- 7 Retirez le papier d'aluminium et laissez le gâteau au fromage refroidir à température ambiante pendant 30 minutes avant de le placer au réfrigérateur pendant 2 heures.
- 8 Faites la croûte supérieure en faisant pulser le beurre fondu et les biscuits dans un robot culinaire. Une fois le gâteau au fromage refroidi, couvrez le dessus avec des miettes de biscuits et tapotez légèrement avec une spatule en caoutchouc. Arrosez de sirop et retournez au réfrigérateur pendant 30 minutes pour mettre la croûte.
- 9 Une fois que la croûte est prête, retirez le gâteau au fromage de la poêle et servez.

DIAGRAMMES DE CUISSON

Diagramme de cuisson à pression

CONSEIL : Utilisez de l'eau chaude pour la cuisson sous pression afin de réduire le temps nécessaire pour créer une pression.

INGRÉDIENT	POIDS	PRÉPARATION	EAU	PRESSION	DURÉE*	LIBÉRATION
VOLAILLE						
Poirines de poulet	1 kg	Avec l'os	250 ml	High (haute)	15 min	Rapide
	6 petites ou 4 grosses (environ 1 kg)	Sans l'os	250 ml	High (haute)	8-10 min	Rapide
Poirines de poulet (congelées)	4 grosses (1 kg)	Sans l'os	250 ml	High (haute)	25 min	Rapide
Cuisses de poulet	8 cuisses (2 kg)	Avec l'os/avec la peau	250 ml	High (haute)	20 min	Rapide
	8 cuisses (1 kg)	Sans l'os	250 ml	High (haute)	20 min	Rapide
VIANDE HACHÉE						
Bœuf haché, porc ou dinde	500 g	Haché (pas en galettes)	125 ml	High (haute)	5 min	Rapide
Bœuf haché, porc ou dinde (congelé)	500 g à 1 kg	Congelé, moulu (pas en galettes)	125 ml	High (haute)	20-25 min	Rapide
CÔTELETTES						
Petites côtes de porc levées	1,25 kg à 1,75 kg	Coupés en trois	250 ml	High (haute)	20 min	Rapide
RÔTIS						
Poitrine de bœuf	1,5 à 2 kg	Entiers	250 ml	High (haute)	1 1/2 hr	Rapide
Bœuf désossé rôti	1,5 à 2 kg	Entiers	250 ml	High (haute)	1 1/2 hr	Rapide
Palette de porc	2 kg	Entiers	250 ml	High (haute)	1 1/2 hr	Rapide
Filet mignon de porc	2 filets mignons (500 g à 700 g)	Entiers	250 ml	High (haute)	3-4 min	Rapide
VIANDE À RAGOÛT						
Bouts de côtes de bœuf désossés	6 côtelettes (1,5 kg)	Entiers	250 ml	High (haute)	25 min	Rapide
Gigot d'agneau désossé	1,5 kg	Coupez en morceaux de 2,5 cm	250 ml	High (haute)	30 min	Rapide
Palette de porc	1,5 kg	Coupez en morceaux de 2,5 cm	250 ml	High (haute)	30 min	Rapide
Rôti d'épaule, pour ragoût	1 kg	Coupez en morceaux de 2,5 cm	250 ml	High (haute)	25 min	Rapide
ŒUFS DURS						
Œufs†	6 œufs	Aucun	125 ml	High (haute)	4 min	Rapide

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

Diagramme de cuisson sous pression, suite

CONSEIL : Relâchez la pression immédiatement lorsque le temps de cuisson est écoulé pour éviter de trop cuire les légumes.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	INSTRUCTIONS	EAU	ACCESSOIRE	PRESSION	DURÉE DE CUISSON	LIBÉRATION
LÉGUMES							
Betteraves	8 petites ou 4 grosses	Bien rincées, hauts et extrémités coupés; laissez refroidir et pelez après la cuisson	125 ml	S. O.	High (haute)	15-20 min	Rapide
Brocoli	1 tête	Couper en fleurons, tige enlevée	125 ml	Grille pour la cuisson à la vapeur	Low (faible)	1 min	Rapide
Choux de Bruxelles	500 g	Coupé de moitié	125 ml	Grille pour la cuisson à la vapeur	Low (faible)	1 minute	Rapide
Courge musquée (en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	630 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, graines enlevées	125 ml	S. O.	Low (faible)	2 min	Rapide
Courge musquée (pour purée ou soupe)	630 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, graines enlevées	125 ml	Grille pour la cuisson à la vapeur	High (haute)	5 min	Rapide
Chou (braisé)	1 tête	Coupé de moitié, puis en tranches de 1,25 cm	125 ml	S. O.	Low (faible)	3 min	Rapide
Chou (croustillant)	1 tête	Coupé de moitié, puis en tranches de 1,25 cm	125 ml	Grille pour la cuisson à la vapeur	Low (faible)	2 min	Rapide
Carottes	500 g	Pelées et coupées en morceaux de 1,25 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	2-3 min	Rapide
Chou-fleur	1 tête	Couper en fleurons, tige enlevée	125 ml	S. O.	Low (faible)	1 min	Rapide
Choux verts	2 bottes ou 1 sac (500 g)	Tiges enlevées, feuilles hachées	125 ml	S. O.	Low (faible)	6 min	Rapide
Haricots verts	1 sac (375 g)	Entiers	125 ml	Grille pour la cuisson à la vapeur	Low (faible)	0 min*	Rapide
Feuilles de chou frisé	2 bottes ou 1 sac (500 g)	Tiges enlevées, feuilles hachées	125 ml	S. O.	Low (faible)	3 min	Rapide
Pommes de terre, rouges (pour purée)	1 kg	Récurees, laissées entières (grosses pommes de terre coupées en deux)	125 ml	S. O.	High (haute)	15-20 min	Rapide
Pommes de terre, rouges (en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	1 kg	Frottez, coupez en cubes de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	1-2 min	Rapide
Pommes de terre, Russet ou Yukon (en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	1 kg	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	1-2 min	Rapide
Pommes de terre, Russet ou Yukon (pour purée)	1 kg	Pelées, coupées en tranches de 2,5 cm d'épaisseur	125 ml	S. O.	High (haute)	6 min	Rapide
Pommes de terre, douces (en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	500 g	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	1-2 min	Rapide
Pommes de terre, sucrées (pour purée)	500 g	Pelées, coupées en tranches de 2,5 cm d'épaisseur	125 ml	S. O.	High (haute)	6 min	Rapide

Diagramme de cuisson sous pression, suite

CONSEIL : Faites cuire en une seule couche autant que possible pour assurer une cuisson uniforme.

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	EAU	PRESSION	DURÉE DE CUISSON	LIBÉRATION
GRAINS					
Pour de meilleurs résultats, rincez le riz dans un tamis à mailles fines sous l'eau froide avant de le faire cuire.					
Riz Arborio*	200 g	750 ml	High (haute)	7 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Riz Basmati	200 g	250 ml	High (haute)	2 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Riz brun, grain court/moyen ou long	200 g	310 ml	High (haute)	15 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Polenta/gruau grossier*	200 g	875 ml	High (haute)	4 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Épeautre	200 g	500 ml	High (haute)	10 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Riz Jasmin	200 g	250 ml	High (haute)	2-3 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Kamut	200 g	500 ml	High (haute)	30 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Millet	200 g	500 ml	High (haute)	6 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Orge perlé	200 g	500 ml	High (haute)	22 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Quinoa	200 g	375 ml	High (haute)	2 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Quinoa, rouge	200 g	375 ml	High (haute)	2 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Épeautre	200 g	625 ml	High (haute)	25 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Avoine époutée*	200 g	750 ml	High (haute)	11 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Riz à sushi	200 g	375 ml	High (haute)	3 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Riz Texmati ^{MD} , brun**	200 g	310 ml	High (haute)	5 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Riz Texmati ^{MD} , brun pâle**	200 g	310 ml	High (haute)	2 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Riz Texmati ^{MD} , blanc**	200 g	250 ml	High (haute)	2 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Grains de blé	200 g	750 ml	High (haute)	15 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Riz blanc, grains longs	200 g	250 ml	High (haute)	2 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Riz blanc, grains moyens	200 g	250 ml	High (haute)	3 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Riz sauvage	200 g	250 ml	High (haute)	22 min	Naturelle (10 min) puis rapide

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

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

Diagramme de cuisson sous pression, suite

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	EAU	PRESSION	DURÉE DE CUISSON	LIBÉRATION
LÉGUMINEUSES					
Tous les haricots, à l'exception des lentilles, doivent être trempés pendant 8 à 24 heures avant la cuisson.					
Haricots noirs	500 g, trempés pendant 8 à 24 heures	1,5 L	Low (faible)	5 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Pois noirs	500 g, trempés pendant 8 à 24 heures	1,5 L	Low (faible)	5 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Haricots cannelloni	500 g, trempés pendant 8 à 24 heures	1,5 L	Low (faible)	3 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Haricots canneberges	500 g, trempés pendant 8 à 24 heures	1,5 L	Low (faible)	3 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Haricots Garbanzo (pois chiches)	500 g, trempés pendant 8 à 24 heures	1,5 L	Low (faible)	3 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Haricots blancs Great northern	500 g, trempés pendant 8 à 24 heures	1,5 L	Low (faible)	1 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Lentilles (vertes ou brunes)	200 g sèches	500 ml	Low (faible)	5 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Haricots de Lima	500 g, trempés pendant 8 à 24 heures	1,5 L	Low (faible)	1 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Haricots blancs	500 g, trempés pendant 8 à 24 heures	1,5 L	Low (faible)	3 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Haricots Pinto	500 g, trempés pendant 8 à 24 heures	1,5 L	Low (faible)	3 min	Naturelle (10 min) puis rapide
Haricots rouges	500 g, trempés pendant 8 à 24 heures	1,5 L	Low (faible)	3 min	Naturelle (10 min) puis rapide

Diagramme de cuisson à la vapeur

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	LIQUIDE	DURÉE DE CUISSON
LÉGUMES				
Asperges	1 paquet	Entières	500 ml	7-15 min
Brocoli	1 tête	Coupez en fleurons de 2,5 à 5 cm (1 à 2 po)	500 ml	5-9 min
Choux de Bruxelles	500 g	Entiers, parés	500 ml	8-17 min
Courge musquée	750 g	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm (1 po)	500 ml	10-17 min
Chou	1 tête	Coupé de moitié, en tranches de 1,2 cm (1/2 po), coeur retiré	500 ml	6-12 min
Carottes	500 g	Pelées et coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po)	500 ml	7-12 min
Chou-fleur	1 tête	Coupez en fleurons de 2,5 à 5 cm (1 à 2 po)	500 ml	5-12 min
Maïs à grains	4 épis	Entiers, sans l'épi	500 ml	4-9 min
Haricots verts	1 sac (375 g)	Entiers	500 ml	6-12 min
Chou frisé	1 sac (500 g)	Paré	500 ml	5-10 min
Pommes de terre	500 g	Pelées et coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po)	500 ml	12-17 min
Patates douces	500 g	Coupées en cubes de 1,2 cm (1/2 po)	500 ml	8-14 min
Épinards	1 sac (500 g)	Feuilles entières	500 ml	3-7 min
Pois mange-tout	500 g	Entiers, parés	500 ml	5-8 min
Courges d'été	500 g	Coupées en morceaux de 1,2 cm (1 po)	500 ml	5-10 min
Courgettes	500 g	Coupées en morceaux de 1,2 cm (1 po)	500 ml	5-10 min
ŒUFS				
Œufs pochés	4	Dans des ramequins ou des moules en silicone	250 ml	3-6 minutes

NINJA^{MD}

**Pour toute question ou pour l'enregistrement de votre produit,
visitez-nous en ligne à l'adresse ninjakitchen.com.**

PC101C_IG_QSG_EN_FR_MP_Mv2

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