

NINJA
Speedi[™]
Rapid Cooker & Air Fryer

**Quick
Start
Guide**
& Recipe Book



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

Your guide to cooking with your *Speedi*

Welcome to the Ninja Speedi™ recipe book. From here, you're just a few pages away from recipes, tips and tricks, and helpful hints that will help you create nutritious, multi-layered meals and bowls.



Scan to
get to know
your Speedi

Explore recipes
and more.

Table of Contents

Getting Started	2
Setting up an Air Fryer Recipe	4
Setting up a Rapid Cooker Recipe	6
Speedi Meals 101	8
Your easy guide to weekly meal planning	10
Build your own Speedi Meal	12
Kickstarters	14
Breakfasts	24
Mains	29
Sides & Snacks	36
Desserts	46

SmartSwitch™

Flip from Rapid Cooker to Air Fry



Getting Started

What's a SmartSwitch™?

The SmartSwitch™ lets you effortlessly switch between Rapid Cooker mode and Air Fry/Stovetop mode. Choosing the right mode helps ensure the perfect cooking conditions for your specific dish or meal.

Rapid Cooker

Best for **whole roasts**, **fresh and frozen proteins**, **root vegetables**, and **two-part meals**. Use for foods that air fryers normally dry out.

Speedi Meals
Steam & Crisp
Steam & Bake

Steam
Proof

Air Fry/Stovetop

Best for **frozen prepared foods**, like chicken nuggets, frozen fries, and mozzarella sticks.

Air Fry
Bake/Roast

Broil
Dehydrate
Sear/Saute

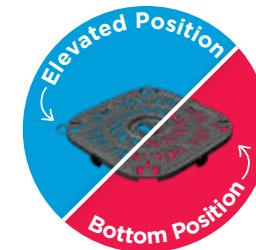
Slow Cook
Sous Vide

Included accessories



Cooking Pot

Always install cooking pot before adding accessories or ingredients.



Multi-Functional Crisper Tray

Extend the legs outward for recipes that call for **Elevated Position**. Use for **Speedi Meals** and **Air Broil**

Push in the legs for recipes that call for **Bottom Position**. Use for **Air Fry**, **Dehydrate**, **Bake/Roast**, **Steam & Crisp**, **Steam & Bake**, **Proof**.



Looking for more?

Visit ninjakitchen.ca for additional accessories, tips, and tricks.

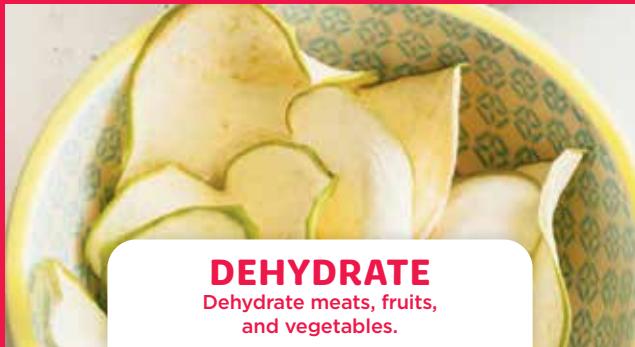
Air Fry/Stovetop Functions



AIR FRY
Give foods crispiness and crunch with little to no oil.
Reference charts starting on page 62 for time and temp recommendations



AIR BROIL
Cook at high heat to caramelize and brown foods.
Place the Crisper Tray in the elevated position in the pot.



DEHYDRATE
Dehydrate meats, fruits, and vegetables.



SLOW COOK
Cook at a lower temperature for longer periods of time.



SEAR & SAUTÉ
Brown meats, sauté vegetables, and simmer sauces.



BAKE & ROAST
Prepare baked treats, oven-tender meats, and more using dry heat only.



SOUS VIDE
Cook slowly in a temperature-controlled water bath.

For Slow Cook, Sear & Sauté, and Sous Vide, remove the crisper tray and cook directly in the pot.

Setting up an Air Fry recipe



Place the Crisper Tray in the bottom position in the pot, then place ingredients on the tray.

To use the Crisper Tray in the bottom position, push in the legs, then place the tray in the pot.

Be sure to reference charts and recipes for crisper tray positioning as this may vary.



Close the lid and flip the SmartSwitch™ down.

Use the center arrows to select a function.

Only Air Fry/Stovetop functions will illuminate when switch is in downward position.

When using Air Fry and Bake & Roast functions, be sure to add an additional 5 minutes to your total cook time to allow for preheat. Add ingredients after the first 5 minutes



Set the temp and time. Press START/STOP to begin cooking.



Open the lid to pause the cycle at any time.

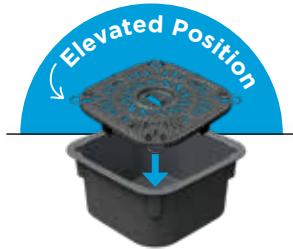
Cooking will automatically pause when lid is open.

Setting up a Rapid Cooker recipe



Add liquid to the bottom of the pot

per recipe instructions.



Place the Crisper Tray in the elevated position in the pot,

then place ingredients on the tray.

To use the Crisper Tray in the elevated position, extend the legs outward, then place the tray in the pot.



Close the lid and flip the SmartSwitch™ up.

Use the center arrows to select a function.
Only Rapid Cooker functions will illuminate when switch is in upward position.

Be sure to reference charts and recipes for Crisper Tray positioning as this may vary.



Set the temp and time. Press START/STOP to begin cooking.

Progress bars indicate unit is building steam. When unit switches to convection cooking, timer will start counting down.



Keep the lid closed to allow steam and convection heat to work together.

Open the lid only if a recipe calls for it.

Rapid Cooker Functions



STEAM & CRISP

Evenly cook, brown, and crisp ingredients without drying them out.



SPEEDI MEALS

Mains and sides done at the same time with infused steam and cyclonic air.



STEAM

Gently cook delicate foods at high temps to lock in moisture, flavor, and nutrients.



STEAM & BAKE

Promote even rise when baking while retaining moisture and fluffy texture.



PROOF

Create an environment for dough to rest and rise.

Please refer to Rapid Cooker recipes and charts for recommended Crisper Tray position.

Speedi Meals 101

Your guide to easy, complete meals all in one pot in under 30 minutes

Crisper Tray layer

PROTEIN

Pick your favorite protein and season as desired. Place the Crisper Tray in the elevated position to create the perfect airflow.

Bottom layer

GRAINS & PASTA

Choose from a variety of grains or pasta. Add the desired amount to the bottom of the pot.



1. Pour in the grain or pasta

Start by pouring your grain or pasta into the bottom of the pot.



2. Add liquid

Now that your ingredients are in the bottom of the pot, add water, stock, or sauce and stir until combined.



3. Prep and season protein

Prepare your desired protein, then place protein on the Crisper Tray in the elevated position and close the lid.



4. Cook

Flip the SmartSwitch™ up to Rapid Cooker mode and select Speedi Meals. Set temp and time based on protein.

Tip: When cooking is complete, remove protein and/or vegetables from the Crisper Tray. Then use silicone tipped tongs to grab the center handle and remove the tray from the unit.



BUILD YOUR OWN *Speedi Meal*

Makes 3-4 servings: To reduce servings for 1-2 people, half the base, veggies, and protein quantities and follow temperature and time recommendations as listed. Then, cover Crisper Tray with aluminum foil to protect base from additional heat.

For more information on building your meal and unit interaction, see SPEEDi BOWL 101 page.

Pick A Base

Start by adding your grain or pasta to the bottom of the pot. Add water, stock, or sauce and stir until combined.

Tip: If your base needs more time, switch to SEAR/SAUTE and continue to cook with the lid open until liquid is absorbed.

Tip: When using frozen veggies, remove 1/2 cup liquid from base for fluffier rice

Tip: Ensure pasta is covered by water or sauce. If not, add 1/4 cup additional water or sauce.

WHITE, INSTANT BROWN RICE (no need to rinse instant rice)
1 cup rice, rinsed
2 cups water or stock

QUINOA
1 cup quinoa, rinsed
1 1/2 cups water or stock

RISOTTO
1 cup Arborio Rice
4 cups water or stock

LENTILS
1 cup lentils
1 3/4 cups water or stock

RICED CAULIFLOWER
2 bags (10 oz ea.) frozen cauliflower rice

BOXED RICE
1 box rice & beans, Cajun-style, Spanish-style, or Rice pilaf with water, seasoning, and liquids per box instructions

Pick Your Vegetable

Season as desired. Mix in veggies (per recommended quantities) with base or place on Crisper Tray with protein.

FROZEN VEGETABLES OF CHOICE
1 cup

FROZEN OR FRESH MUSHROOMS
1 cup

FRESH BROCCOLI OR CAULIFLOWER
2 cups, cut into 2-inch florets

CHERRY TOMATOES
1 cup

FRESH SPINACH
1 heaping cup

CANNED BEANS OF CHOICE
1 cup, drained

NOTE: For tender results, add veggies to the base.
For crispier results, add hearty veggies (carrots, sweet potato, Brussels sprouts) to the tray at the start of cooking and delicate veggies (broccoli, cauliflower, green beans) to the tray during the last 5-7 mins. of cooking.

Pick A Seasoning

Season protein as desired with suggested or favorite seasoning.

Tip: Marinate proteins up to 6 hours ahead of time with favorite marinade or buy pre-marinated meats to save time.

BBQ SEASONING

ITALIAN SEASONING

TACO OR FAJITA SEASONING

GREEK SEASONING

FRESH CITRUS JUICE AND/OR ZEST

ASIAN-INSPIRED SEASONING

Pick Your Protein

Place protein on Crisper Tray in the elevated position. Be sure to follow suggested heights & weights.

CHICKEN
4 breaded boneless skinless chicken breasts
1 1/2-2-inch thick, 5-6 oz each
4 boneless skinless chicken breasts
1 1/2-2-inch thick, 5-6 oz ea.
4 skin-on boneless chicken thighs
5-6 oz ea.

BEEF
Steak tips
2 lbs marinated
12 meatballs or plant-based meatballs 2 oz ea.

PORK
4 boneless pork chops
1-inch thick or less, 5-6 oz ea.
6 pork or plant-based sausages

SEAFOOD
24 jumbo shrimp
4 salmon fillets 6 oz ea.

PLANT-BASED
12 falafel
1 oz ea.
Tofu
1 package (16 oz), cut in 1-2-inch cubes or sticks

Get Cooking

Close the lid, flip the SmartSwitch™ up to Rapid Cooker mode, and select Speedi Meals. Set temp and time based on protein.

Tip: For thicker cuts of meat, add 3-5 minutes to cook time. Note that this may overcook grains. We recommend sticking to suggested height and weight of proteins.

CHICKEN
Breasts breaded
375° for 10-15 minutes
Breasts plain/thighs
390° for 10-15 minutes

BEEF
Steak tips, meatballs & plant-based meatballs
350° for 10-15 minutes

PORK
Chops, sausages or plant-based sausages
375° for 10-15 minutes

SEAFOOD
Shrimp or salmon
350° for 10-15 minutes

PLANT-BASED
Falafel or tofu
350° for 10-15 minutes

NOTE: These temps and times are for WELL DONE proteins. Keep eye on food for desired preference. For removing the Crisper Tray, reference page 9.

Final Touches

Finish bowl with suggested or favorite toppings.

SALSA

SOUR CREAM

GUACAMOLE OR AVOCADO

DRESSING, VINAIGRETTE, OR HOT SAUCE

PICKLED VEGETABLES

HUMMUS

TOASTED NUTS OR SEEDS

CHEESE OF CHOICE

TZATZIKI

GREEK YOGURT

Your easy guide to weekly meal planning

MONDAY

Frittata-Lorraine



page 24

TUESDAY

Frozen Breakfast Sausage + Sweet Potato Hash

1 diced sweet potato
1 quartered yellow onion
Seasoning of choice
6-8 frozen breakfast sausage patties or links
Add ½ cup water to pot, place ingredients on Crisper Tray. Select STEAM & CRISP, set temp to 450°F, and cook for 20-25 minutes.

WEDNESDAY

Oatmeal with Fruit



Use Sear/Sauté and package recommendations

THURSDAY

Cheesy Grits and Eggs



page 23

FRIDAY

Double Chocolate Chunk Banana Bread



page 48

BREAKFAST

Chicken Breasts with Rice & Vegetables



Reference Build Your Own Chart on page 10 & 11

Leftover Day



Use leftover chicken to top a fresh green salad

Burrito Bowl



page 14

Frozen Plant-Based Meatballs with Chickpea Pasta & Tomato Sauce



Reference Build Your Own Chart on page 10 & 11

Frozen Potstickers



page 54

LUNCH

Herb Crusted Salmon with Quinoa



page 28

Mediterranean Bowl



page 16

Chicken Cordon Bleu with Creamy Spinach Pasta



page 33

Chicken Sausage with Rice & Broccoli



Reference Build Your Own Chart on page 10 & 11

Turkey Meatloaf with Cheesy Riced Cauliflower



page 34

DINNER

Keep in mind

See charts and recipes for recommended cook times and temperatures.

Freestyle with different marinades, sauces, and seasonings to make the meals your own.

Use the Build Your Own chart on page 10 to mix and match meals for your desired protein and starch.

Burrito Bowl

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 10 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (ELEVATED POSITION)

INGREDIENTS

LEVEL 1 (BOTTOM OF POT)

1 cup white rice, rinsed
 1 cup canned black beans, drained
 2 cups water or stock

LEVEL 2 (TRAY)

4 boneless-skinless chicken breasts (5–6 ounces each)
 2 tablespoons taco seasoning
 Kosher salt, as desired
 Ground black pepper, as desired

TOPPINGS (optional)

Cheese of choice
 Fresh herbs
 Salsa
 Sour Cream
 Guacamole
 Tortilla chips

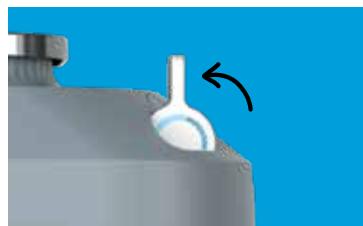
DIRECTIONS



Place all Level 1 ingredients in the pot and stir to combine.



Pull out the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the elevated position in the pot. Season the chicken breasts on all sides with taco seasoning, salt, and pepper. Place the chicken on top of the tray.



Close the lid and flip the SmartSwitch™ to RAPID COOKER.



Select SPEEDI MEALS, set temperature to 390°F, and set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 10 minutes before crisping).



When cooking is complete, transfer the chicken to a cutting board and slice. Then use silicone-tipped tongs to grab the center handle and remove the tray from the unit. Transfer the rice and beans to a bowl, then top with the chicken and desired toppings.



Prefer a different protein?

Swap in 2 pounds steak tips for chicken breasts and cook at 350°F for 10 to 15 minutes.

Prefer a different rice?

Swap in 1 cup instant brown rice and 2 cups water for white rice.



Don't forget to add liquid to create steam and cook food.

SCAN HERE
 for a step-by-step video of this recipe.



Mediterranean Bowl

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 10 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (ELEVATED POSITION)

INGREDIENTS

LEVEL 1 (BOTTOM OF POT)

1 cup quinoa, rinsed
 1 heaping cup fresh spinach
 1½ cups water or stock
 Kosher salt, as desired
 Ground black pepper, as desired

LEVEL 2 (TRAY)

12 frozen or fresh chicken meatballs
 Greek seasoning, as desired

TOPPINGS (optional)

Fresh sliced vegetables of choice
 Pickled vegetables
 Hummus
 Tzatziki
 Fresh Herbs

DIRECTIONS



Place all Level 1 ingredients in the pot and stir to combine.



Pull out the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the elevated position in the pot. Season the meatballs on all sides with the Greek seasoning. Place the meatballs on top of the tray.



Close the lid and flip the SmartSwitch™ to RAPID COOKER.



Select SPEEDI MEALS, set temperature to 350°F, and set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 10 minutes before crisping).



When cooking is complete, transfer the meatballs to a plate. Then use silicone-tipped tongs to grab the center handle and remove the tray from the unit. Stir the quinoa and serve with meatballs and desired toppings.

Prefer a different protein?

Swap 4 chicken sausages for meatballs. Cook at 325°F for 10 to 15 minutes.

Prefer a different starch?

Swap 1 cup rinsed white rice and 2 cups water for quinoa.



Don't forget to add liquid to create steam and cook food.



BBQ Chicken Nuggets with Broccoli Mac & Cheese

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 27 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 15 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (ELEVATED POSITION)

INGREDIENTS

LEVEL 1 (BOTTOM OF POT)

2 cups water
 1 box (7¹/₄ ounces) macaroni & cheese, cheese packets set aside
 1 bag (12 ounces) fresh broccoli florets
 2 tablespoons whole milk, set aside

LEVEL 2 (TRAY)

1 package (12 ounces) frozen chicken breast nuggets
 1/4 cup BBQ sauce

DIRECTIONS



Add the water, macaroni (set aside the cheese packets), and broccoli to the pot. Stir to combine.



Pull out the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the elevated position in the pot, above the macaroni. Place the chicken on top of the tray.



Close the lid and flip the SmartSwitch™ to RAPID COOKER.

Don't want mac & cheese? Swap in any boxed rice mix. Add all contents of the box (grains + seasoning) and the instructed liquid or oil to the pot, then cook per recipe instructions.

Don't want chicken nuggets? Swap in 4 fresh chicken breasts (5-6 ounces each) and season as desired. Set temperature to 390°F and cook for 10-15 minutes.

 **Don't forget to add liquid to create steam and cook food.**



Select SPEEDI MEALS, set temperature to 375°F, and set time to 12 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 15 minutes before crisping).



When cooking is complete, transfer chicken to a large bowl and toss with BBQ sauce until evenly coated. Then use silicone-tipped tongs to grab the center handle and remove the tray from the unit.



Add cheese packet and milk to cooked pasta. Stir until evenly combined. Serve warm with BBQ chicken.

Chicken Broccoli Alfredo

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 10 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES
MAKES: 3-4 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (ELEVATED POSITION)

INGREDIENTS

LEVEL 1 (BOTTOM OF POT)

1/2 box (8 ounces) ziti pasta or fettuccini, broken in half
 1 jar (15 ounces) alfredo sauce
 2 cups water or stock
 1 bag (12 ounces) fresh broccoli florets

LEVEL 2 (TRAY)

3-4 boneless-skinless chicken breasts (4-6 ounces each)
 Canola oil, as desired
 Kosher salt, as desired
 Ground black pepper, as desired

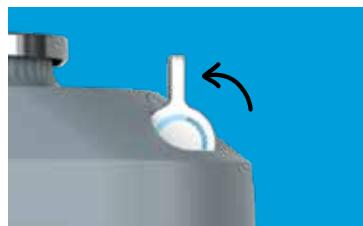
DIRECTIONS



Place all Level 1 ingredients in the pot and stir to combine. Pull out the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the elevated position in the pot.



Coat chicken breasts on all sides with canola oil, salt, and pepper. Then place on top of tray.



Close the lid and flip the SmartSwitch™ to RAPID COOKER.



Select SPEEDI MEALS, set temperature to 390°F, and set time for 15 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 10 minutes before crisping).



When cooking is complete, transfer chicken to a cutting board and thinly slice. Then use silicone-tipped tongs to grab the center handle and remove the tray from the unit. Stir the pasta and serve warm with chicken.

 Don't forget to add liquid to create steam and cook food.

BLUEBERRY FRENCH TOAST CASSEROLE

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 35 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 15 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES
MAKES: 8 SERVINGS | **ACCESSORIES:** NINJA® MULTI-PURPOSE PAN (OR 8-INCH ROUND BAKING PAN),
CRISPER TRAY (BOTTOM POSITION)

INGREDIENTS

2 cups water, for steaming
Nonstick cooking spray
5 large eggs
1 1/2 cups heavy cream
1 1/2 cups whole milk
1/2 cup maple syrup
(plus more for serving as desired)
1 teaspoon ground cinnamon
1/2 teaspoon kosher salt
1 teaspoon vanilla extract
1 loaf (1 pound) brioche bread,
cut in 1-inch pieces
1 cup frozen blueberries

DIRECTIONS

- 1 Pour 2 cups water into the pot. Spray the Ninja Multi-Purpose Pan (or 8-inch round baking pan) with cooking spray. Push in the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the bottom position in the pot.
- 2 In a large bowl, whisk eggs, cream, milk, maple syrup, cinnamon, salt, and vanilla until fully combined. Add the brioche pieces and toss until evenly coated. Let the bread sit for 5 to 10 minutes to absorb cream mixture. Then add the blueberries and toss to combine.
- 3 Transfer the brioche mixture to the prepared pan and press into an even layer. Place the pan on the tray.
- 4 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select STEAM & BAKE, set temperature to 315°F, and set time to 20 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 15 minutes before baking).
- 5 When cooking is complete, carefully remove the pan and serve French toast casserole warm with additional maple syrup as desired.



CHEESY GRITS AND EGGS

BEGINNER RECIPE ●○○

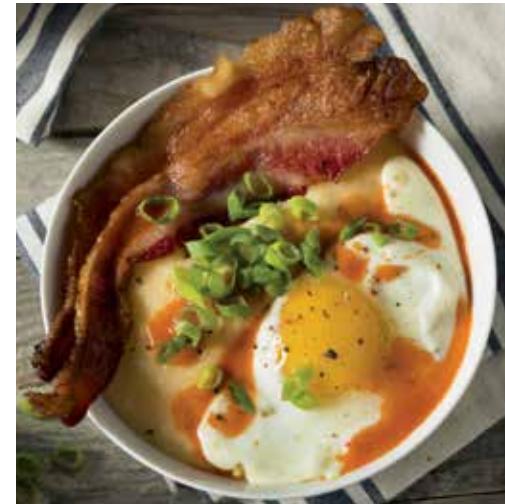
PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 20 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 7-10 MINUTES | **COOK:** 10 MINUTES
MAKES: 3-4 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (ELEVATED POSITION)

INGREDIENTS

LEVEL 1 (BOTTOM OF POT)
1 cup quick-cooking grits
2 cups whole milk
2 cups water
1 teaspoon kosher salt
1 cup shredded cheddar cheese
4 large eggs
LEVEL 2 (TRAY)
8 strips uncooked bacon

DIRECTIONS

- 1 Place all Level 1 ingredients, except the eggs, in the pot and stir to combine. Then crack the eggs directly onto the grits mixture, keeping the eggs spaced 1 to 2 inches apart.
- 2 Pull out the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the elevated position in the pot above the grits.
- 3 Place the bacon strips on top of the tray in a single layer. It is okay if they overlap a little.
- 4 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select SPEEDI MEALS, set temperature to 375°F, and set time to 10 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 7 to 10 minutes before crisping).
- 5 When cooking is complete, remove the bacon from the tray. Then use silicone tipped tongs to remove the crisper tray. Remove eggs from grits and stir grits until smooth and combined. Serve warm with eggs and bacon.



FRITTATA-LORRAINE

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 20 MINUTES | **BAKE:** 10 MINUTES
MAKES: 1 CAKE (8-10 SERVINGS) | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (BOTTOM POSITION), NINJA® MULTI-PURPOSE PAN (OR 8-INCH ROUND BAKING PAN)

INGREDIENTS

- 1 cup water, for steaming
- Nonstick cooking spray
- 6 large eggs
- 2 tablespoons whole milk
- $\frac{3}{4}$ cup pre-cooked bacon, chopped
- $\frac{3}{4}$ cup fresh or frozen onions, chopped, thawed
- $\frac{1}{2}$ cup shredded Swiss cheese
- 1 teaspoon kosher salt
- $\frac{1}{2}$ teaspoon ground white pepper
- 1 teaspoon dried thyme

DIRECTIONS

- 1 Pour 1 cup water into the pot. Push in the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the bottom position in the pot. Spray the Multi-Purpose Pan (or 8-inch round baking pan) with cooking spray.
- 2 In a large bowl, add the eggs and milk. Whisk until evenly combined, then add all remaining ingredients and whisk until combined. Transfer the batter to the prepared pan, then place the pan on the tray.
- 3 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select STEAM & BAKE, set temperature to 350°F, and set time to 10 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 20 minutes before baking).
- 4 When cooking is complete, the center of the frittata will be puffed and jiggly. Carefully remove the pan and allow to cool for 5 minutes before slicing with a hot knife.
- 5 The frittata can be served warm or chilled and will keep for 2 to 3 days.



ROASTED APPLE OATMEAL BOWL

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 20 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 7-10 MINUTES | **BAKE:** 10 MINUTES
MAKES: 3-4 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (ELEVATED POSITION)

INGREDIENTS

LEVEL 1 (BOTTOM OF POT)

- 1 cup quick-cooking steel-cut oats
- 2 1/4 cups water
- 1/2 teaspoon kosher salt
- 3-4 tablespoons agave nectar or honey
- 1 teaspoon cinnamon

LEVEL 2 (TRAY)

- 2 apples of choice, peeled, cored, cut in 1-inch pieces
- 2 tablespoons sugar or sugar substitute
- 1/2 teaspoon ground cinnamon

TOPPINGS (optional)

- Agave nectar or honey
- Apple, sliced
- Crushed nuts
- Berries

DIRECTIONS

- 1 Place all Level 1 ingredients in the pot and stir to combine.
- 2 Pull out the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the elevated position in the pot.
- 3 In a medium bowl, add all Level 2 ingredients and toss to evenly coat. Transfer the apples to the tray and arrange in an even layer.
- 4 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select SPEEDI MEALS, set temperature to 350°F, and set time to 10 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 7 to 10 minutes before crisping).
- 5 When cooking is complete, ensure apples are cooked to preference, adding more time as needed. Transfer apples to a plate. Then use silicone-tipped tongs to grab the center handle and remove the tray from the unit. Gently fold apples into oatmeal. Serve warm with desired toppings.

CHICKEN BACON RANCH MAC & CHEESE

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 10-15 MINUTES | **COOK:** 10 MINUTES
MAKES: 4-6 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (ELEVATED POSITION)

INGREDIENTS

LEVEL 1 (BOTTOM OF POT)

- 1 box (16 ounces) rotini pasta
- 2 3/4 cups chicken stock
- 1 1/2 cups whole milk
- 1 block (16 ounces) processed melting cheese, cut in cubes
- 2 packets (1 ounce each) ranch seasoning
- 1/2 cup bacon bits

LEVEL 2 (TRAY)

- 8 frozen breaded chicken tenderloins

TOPPINGS (optional)

- Fresh chopped parsley, as desired
- Ranch, as desired

DIRECTIONS

- 1 Place all Level 1 ingredients in the pot and stir until combined.
- 2 Pull out the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the elevated position in the pot, above the pasta. Place the chicken on top of the tray.
- 3 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select SPEEDI MEALS, set temperature to 375°F, and set time to 10 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 10 to 15 minutes before crisping).
- 4 When cooking is complete, transfer chicken to a cutting board. Then use silicone-tipped tongs to grab the center handle and remove the tray from the unit. Stir the mac & cheese and serve with chicken, parsley, and ranch as desired.

Tip: If you would like a bigger portion, simply double all ingredients and cook as instructed.



HERB CRUSTED SALMON WITH QUINOA

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 10 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (ELEVATED POSITION)

INGREDIENTS

LEVEL 1 (BOTTOM OF POT)

1 cup quinoa, rinsed
1 cup frozen peas
1 teaspoon herb seasoning
1¼ cups vegetable stock
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired

LEVEL 2 (TRAY)

2 tablespoons herb seasoning
¼ cup panko bread crumbs
4 frozen salmon fillets
(approx. 6 ounces each)
2 tablespoons canola oil
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired

DIRECTIONS

- 1 Place all Level 1 ingredients in the pot and stir to combine.
- 2 Pull out the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the elevated position in the pot, above the quinoa.
- 3 On a plate, combine the herb seasoning and panko until combined. Evenly coat each salmon fillet on all sides with canola oil, salt, and pepper, then press the top of each salmon fillet into the panko mixture. Place the salmon panko-side up on the tray.
- 4 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select SPEEDI MEALS, set temperature to 350°F, and set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 10 minutes before crisping).
- 6 When cooking is complete, transfer salmon to a cutting board. Then use silicone-tipped tongs to grab the center handle and remove the tray from the unit. Stir the quinoa and serve with salmon.

Looking for a different starch? Swap in brown rice. Add 1 cup instant brown rice and 2 cups water or stock to the pot, then cook per recipe instructions.

Prefer a different seafood? Swap in 24 fresh or frozen jumbo shrimp and season as desired, then cook per recipe instructions.



Reference the Build your own Speedi Meal chart for more starch and protein swaps.

Be sure to follow recommended quantity, temp, and time for best results.

CHICKEN PARMESAN & PENNE

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 10-15 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (ELEVATED POSITION)

INGREDIENTS

LEVEL 1 (BOTTOM OF POT)

1 box (8 ounces) penne pasta
1½ cups water or chicken stock
1 jar (24 ounces) pasta sauce of choice

LEVEL 2 (TRAY)

½ cup all-purpose flour
1 large egg, beaten
½ cup seasoned panko bread crumbs
4 boneless-skinless chicken breasts (5-6 ounces each)
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
½ cup shredded mozzarella, divided

TOPPING (optional)

Parmesan cheese, as desired

DIRECTIONS

- 1 Place all Level 1 ingredients in the pot and stir to combine. Pull out the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the elevated position in the pot.
- 2 To prepare a breading station, place the flour, egg, and panko in three separate medium bowls. Season the panko with salt and pepper and stir to combine.
- 3 One at a time, dip the top of each chicken breast in the flour, then the egg, and then the panko mixture. Place the chicken breaded-side-up on the tray in the pot.
- 4 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select SPEEDI MEALS, set temperature to 375°F, and set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 10 to 15 minutes before crisping).
- 5 With 5 minutes remaining, open the lid and sprinkle an even amount of mozzarella on each chicken breast. Close the lid to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, transfer the chicken to a plate. Then use silicone-tipped tongs to grab the center handle and remove the tray from the unit. Stir the pasta and serve warm with the chicken.



BACON-WRAPPED PORK LOIN WITH BABY POTATOES

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 34 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 3-4 MINUTES | **COOK:** 30 MINUTES
MAKES: 6-8 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (BOTTOM POSITION)

INGREDIENTS

1/2 cup water, for steaming
2 pork tenderloins (1 pound each)
4 tablespoons canola oil, divided
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
8-10 strips uncooked bacon
1 1/2 pounds baby potatoes
1/4 cup fresh parsley, chopped
1/4 cup shaved Parmesan cheese



DIRECTIONS

- 1 Pour the water into the pot. Push in the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the bottom position in the pot.
- 2 Evenly coat the pork tenderloins on all sides with 1 tablespoon each canola oil, salt, and pepper. Then wrap in bacon to cover.
- 3 Place the tenderloins on the tray and ensure they are not overlapping (touching is fine).
- 4 In a medium bowl, add the baby potatoes, 2 tablespoons canola oil, salt, and pepper and toss to evenly coat. Transfer the potatoes to the tray and arrange in between and around tenderloins.
- 5 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select STEAM & CRISP, set temperature to 375°F, and set time to 30 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 3 to 4 minutes before crisping).
- 6 Cooking is complete when the internal temperature of the tenderloins reads at least 145°F on an instant-read food thermometer. Transfer the tenderloins to a cutting board and allow to rest for 5 minutes before cutting.
- 7 While tenderloins are resting, transfer potatoes to a medium bowl and toss with parsley and Parmesan cheese. Serve with the bacon-wrapped tenderloins.

 **Don't forget to add liquid to create steam and cook food.**

GREEK CHICKEN MEATBALLS WITH ORZO & ZUCCHINI

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 10-15 MINUTES | **COOK:** 10 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (ELEVATED POSITION)

INGREDIENTS

LEVEL 1 (BOTTOM OF POT)

1 box (16 ounces) orzo pasta
4 cups chicken or vegetable Stock
8 ounces whipped chive cream cheese
2 cups fresh spinach
2 medium zucchini, trimmed, cut in half lengthwise
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired

LEVEL 2 (TRAY)

1 pound ground chicken
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
1 container (6 ounces) feta cheese crumbles
1 large egg
2 tablespoons olive oil
1/2 teaspoon garlic powder
1/2 teaspoon onion powder
1 teaspoon dried parsley
1/4 cup panko bread crumbs

TOPPING (optional)

Tzatziki sauce

DIRECTIONS

- 1 Place all Level 1 ingredients, except the zucchini, in the pot and stir to combine. Then place the zucchini on top of the pasta and season with salt and pepper.
- 2 Pull out the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the elevated position in the pot above the pasta and zucchini.
- 3 In a medium bowl, combine all Level 2 ingredients. Using your hands, evenly portion the mixture into 12 meatballs, approximately 2 to 3 tablespoons each. Place the meatballs on the tray.
- 4 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select SPEEDI MEALS, set temperature to 350°F, and set time to 10 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 10 to 15 minutes before crisping).
- 5 When cooking is complete, transfer the meatballs to a plate. Then use silicone-tipped tongs to grab the center handle and remove the tray from the unit. Remove zucchini and stir orzo to combine. Serve orzo with meatballs, zucchini, and tzatziki sauce.

Prefer a different protein? Swap ground pork or ground beef for the chicken.

Prefer rice instead of pasta? Swap 1 cup white rice and 2 cups water for the pasta and stock.

 **Don't forget to add liquid to create steam and cook food.**

CHICKEN CORDON BLEU WITH CREAMY SPINACH PASTA

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 15 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES
MAKES: 4-6 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (ELEVATED POSITION)

INGREDIENTS

LEVEL 1 (BOTTOM OF POT)

- 1 box (16 ounces) ziti
- 1 jar (15 ounces) alfredo sauce
- 3 cups chicken stock
- 1 cup whole milk
- 2 cups fresh baby spinach
- Kosher salt, as desired
- Ground black pepper, as desired

LEVEL 2 (TRAY)

- 6 thinly sliced chicken breasts
- Kosher salt, as desired
- Ground black pepper, as desired
- 6 slices Swiss cheese
- 6 slices deli ham
- 1/2 cup all-purpose flour
- 1 large egg, whisked
- 1/2 cup panko bread crumbs

Want a different pasta? Swap in gluten-free or vegetable-based pasta of the same shape, then cook per recipe instructions.

Prefer a different protein? Swap in chicken, then cook per recipe instructions.

Make it gluten-free: Swap in gluten-free flour and bread crumbs.

DIRECTIONS

- 1 Pour all Level 1 ingredients into the pot and stir to combine.
- 2 Pull out the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the elevated position in the pot, above the pasta.
- 3 Evenly coat the chicken with salt and pepper. Place a slice of cheese on top of a slice of ham, then roll up and place inside 1 chicken breast. Repeat with the remaining cheese, ham, and chicken.
- 4 To prepare a breading station, place the flour, egg, and panko with salt and pepper in three separate small bowls.
- 5 One at a time, dip the top of each chicken cordon bleu in the flour, then the egg, and then the panko mixture. Transfer the chicken to the tray.
- 6 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select SPEED! MEALS, set temperature to 375°F, and set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 15 minutes before crisping).
- 7 When cooking is complete, transfer the chicken to a cutting board. Then use silicone-tipped tongs to grab the center handle and remove the tray from the unit. Stir the pasta and serve with the chicken cordon bleu.

 **Don't forget to add liquid to create steam and cook food.**

Reference the Build your own Speedi Meal chart for more starch and protein swaps.

Be sure to follow recommended quantity, temp, and time for best results.

TURKEY MEATLOAF WITH CHEESY RICED CAULIFLOWER

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 15 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES
MAKES: 4-6 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (ELEVATED POSITION)

INGREDIENTS

LEVEL 1 (BOTTOM OF POT)

2 bags (10 ounces each)
frozen riced cauliflower
1 cup shredded cheddar cheese
1 cup fresh spinach
4 tablespoons salted butter, cubed
Ground black pepper, as desired
Kosher salt, as desired

LEVEL 2 (TRAY)

1 pound ground turkey
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
1 cup shredded cheddar cheese
1/4 cup seasoned bread crumbs
1 large egg
1 small yellow onion, peeled, diced
1 teaspoon garlic powder
1/4 cup ketchup, plus additional for brushing

Looking for a different starch? Swap in risotto. Add 1 cup arborio rice, 4 cups water or stock, and desired seasoning to the pot, then cook per recipe instructions.

Prefer a different protein? Swap in ground chicken or beef. Cooking is complete when the internal temperature reaches 165°F.

DIRECTIONS

- 1 Place all Level 1 ingredients in the pot and stir to combine.
- 2 Pull out the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the elevated position in the pot, above the rice mixture.
- 3 In a large bowl, add all Level 2 ingredients and stir until combined. Divide the mixture into 6 equal servings and shape into rectangular loaves. Transfer the turkey meatloaves to the tray and brush with ketchup, if desired.
- 4 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select SPEEDI MEALS, set temperature to 350°F, and set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 15 minutes before crisping).
- 5 When cooking is complete, transfer meatloaves to a cutting board. Then use silicone-tipped tongs to grab tray's center handle and remove it from the unit. Stir the cauliflower rice and serve with the meatloaves.

Tip: To use fresh cauliflower rice, swap 4 cups fresh cauliflower rice and 1 cup water for frozen, then cook per recipe instructions.

 **Don't forget to add liquid to create steam and cook food.**



Reference the Build your own Speedi Meal chart for more starch and protein swaps.

Be sure to follow recommended quantity, temp, and time for best results.

PARMESAN CHIVE POTATO WEDGES

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 35 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 10 MINUTES | **COOK:** 25 MINUTES
MAKES: 8 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (BOTTOM POSITION)

INGREDIENTS

1/2 cup water, for steaming
4 large russet potatoes, rinsed, cut into 1/2-inch wedges
1/4 cup canola oil
3 tablespoons dried chives
1/2 teaspoon garlic powder
2 teaspoons kosher salt
1/2 teaspoon ground black pepper
1/4 cup grated Parmesan cheese
1/4 cup sour cream (optional)

DIRECTIONS

- 1 Pour 1/2 cup water into the pot. Push in the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the bottom position in the pot.
- 2 In a small bowl, toss the potato wedges in the oil, garlic, chives, salt, pepper, and Parmesan until evenly coated. Transfer the wedges to the tray.
- 3 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select STEAM & CRISP, set temperature to 450°F, and set time to 25 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 10 minutes before crisping).
- 4 With 15 minutes remaining, open the lid and toss the potato wedges with tongs. Close the lid to continue cooking. Repeat this process when 5 minutes remain.
- 5 When cooking is complete, use tongs to remove the potato wedges from the tray and serve with sour cream, if desired.

 **Don't forget to add liquid to create steam and cook food.**

PIZZA DOUGH PRETZEL BITES WITH HONEY MUSTARD

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 20 MINUTES | **PROOF:** 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 12 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 3-4 MINUTES
COOK: 8 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (BOTTOM POSITION)

INGREDIENTS

1/2 cup water, for steaming
Coarse salt, as needed

PRETZELS

2 tablespoons all-purpose flour
8 ounces prepared pizza dough, room temperature
1/2 cup warm water
Nonstick cooking spray
1 tablespoon baking soda
1 tablespoon unsalted butter, melted
Coarse salt, as needed

HONEY MUSTARD

1/2 cup Dijon or yellow mustard
2 tablespoons honey

DIRECTIONS

- 1 Pour 1/2 cup water into the pot. Push in the legs of the Crisper Tray, then place the tray in the bottom position in the pot and spray with cooking spray.
- 2 Lightly dust a flat clean work surface with flour. Roll the dough out into a 12-inch-long rope, then cut the rope into 12 1-inch pieces.
- 3 In a medium bowl, combine water and baking soda until dissolved. Dip each piece of dough in the mixture, then place on the tray spaced evenly apart.
- 4 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to RAPIDCOOKER. Select PROOF, set temperature to 95°F, and set time for 15 minutes. Press START/STOP to begin proofing.
- 5 When proofing is complete, open lid to ensure pretzel bites are puffy and rounded. Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select STEAM & CRISP, set temperature to 350°F, and set time to 8 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 3 to 4 minutes before crisping).
- 6 While pretzels are cooking, whisk together the mustard and honey until evenly combined.
- 7 When cooking is complete, brush pretzel bites with melted butter and sprinkle with coarse salt. Serve warm with honey mustard.

 **Don't forget to add liquid to create steam and cook food.**

Tip: If using cold dough from the fridge, double proofing time.

PULL-APART GARLIC KNOTS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **PROOF:** 30 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 12 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 4 MINUTES
COOK: 8 MINUTES | **MAKES:** 12 KNOTS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (BOTTOM POSITION), NINJA® MULTI-PURPOSE PAN (OR 8-INCH ROUND BAKING PAN)

INGREDIENTS

- 1 cup water, for steaming
- Nonstick cooking spray
- 1 pound store-bought pizza dough, room temperature
- 2 tablespoons fresh parsley, chopped
- 2 teaspoons minced garlic
- 2 tablespoons grated Parmesan cheese
- ½ teaspoons kosher salt
- ¼ cup extra-virgin olive oil

DIRECTIONS

- 1 Pour 1 cup water into the pot. Push in the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the bottom position in the pot. Spray the Ninja Multi-Purpose Pan (or 8-inch round baking pan) with cooking spray.
- 2 Divide dough into 12 pieces. Roll each piece into a 6-inch rope, then tie it into a knot. Place knots in the prepared pan and spray with cooking spray. Place the pan on the tray.
- 3 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select PROOF, set temperature to 95°F, and set time to 30 minutes. Press START/STOP to begin proofing.
- 4 In a small bowl, prepare the sauce while the rolls proof. Add garlic, parsley, Parmesan, salt, and olive oil. Whisk until fully combined.
- 5 When proofing is complete, open lid and use half of the prepared Parmesan sauce to generously cover each roll.
- 6 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select STEAM & CRISP, set temperature to 350°F, and set time to 8 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 4 minutes before crisping).
- 7 When the cooking is complete, carefully remove the tray. Brush the rolls with the remaining Parmesan sauce and serve warm.

Tip: For extra flavor, double the garlic Parmesan sauce and add to the bottom of the pan before cooking.

 **Don't forget to add liquid to create steam and cook food.**



PIZZA DOUGH DINNER ROLLS

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **PROOF:** 1 HOUR | **TOTAL COOK TIME:** 12 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 4 MINUTES | **BAKE:** 8 MINUTES
MAKES: 8 DINNER ROLLS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (BOTTOM POSITION), NINJA® MULTI-PURPOSE PAN (8-INCH ROUND BAKING PAN), OR 8-INCH ROUND ALUMINUM FOIL

INGREDIENTS

1 cup water, for steaming
Nonstick cooking spray
1 pound store-bought pizza dough, room temperature
2½ tablespoons extra-virgin olive oil
Kosher salt, as desired
Dried Italian seasoning, as desired

DIRECTIONS

- 1 Pour 1 cup water into the pot. Push in the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the bottom position in the pot. Spray the Ninja Multi-Purpose Pan (or an 8-inch-round baking pan) with cooking spray.
- 2 Divide dough into 8 equal portions, then roll each into a ball.
- 3 Arrange dough balls in the prepared pan, leaving a 1-inch space in between each one. Place the pan on the tray.
- 4 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select PROOF, set temperature to 95°F, and set time to 1 hour. Select START/STOP to begin proofing.
- 5 When proofing is complete, brush the rolls with olive oil and sprinkle with salt and Italian seasoning as desired.
- 6 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select STEAM & CRISP, set to temperature to 350°F, and set time to 8 minutes. Select START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 4 minutes before crisping).
- 7 When cooking is complete, the surface of the rolls will be crusty and brown. Carefully remove the pan from the tray and serve the rolls warm.



CHEESY BACON BROCCOLI BITES

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 10 MINUTES | **MAKES:** 12-15 BITES
ACCESSORIES: CRISPER TRAY (BOTTOM POSITION)

INGREDIENTS

Nonstick cooking spray
1 bag (10.8 ounces) frozen broccoli florets, defrosted
1 large egg, whisked
1 cup shredded cheddar cheese
¾ cup panko bread crumbs
¼ cup bacon bits
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon garlic powder
1 tablespoon all-purpose flour
1½ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon ground black pepper

DIRECTIONS

- 1 Push in the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the bottom of the pot. Spray the tray with cooking spray.
- 2 In a medium bowl, add the broccoli and egg and mix until evenly coated. Add the remaining ingredients and mix with your hands until fully combined. Form the mixture into 12 to 15 bite-sized balls, approximately 1 to 2 tablespoons each. Ensure at least 1 piece of broccoli is in each bite.
- 3 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to AIRFRY/STOVETOP. Select AIRFRY, set temperature to 350°F, and set time to 15 minutes (unit will need to preheat for 5 minutes, so set an external timer if desired). Press START/STOP to begin cooking.
- 4 When the unit is preheated and the time reaches 10 minutes, place the broccoli bites on the tray. Close the lid to begin cooking.
- 5 After 5 minutes, open the lid and toss the broccoli bites with silicone-tipped tongs to ensure even cooking. Close the lid to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, serve broccoli bites hot.





CRISPY BUFFALO TOFU BITES

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 18-19 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 3-4 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES

MAKES: 2-4 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (BOTTOM POSITION)

INGREDIENTS

1/2 cup water, for steaming
Nonstick cooking spray
1 package (16 ounces) extra-firm tofu,
drained, patted dry, cut in 1-inch cubes
2 tablespoons cornstarch
1/2 cup Buffalo sauce

TOPPINGS (optional)

Blue cheese
Carrots sticks
Celery sticks

DIRECTIONS

- 1 Pour 1/2 cup water into the pot. Push in the legs of the Crisper Tray, then place the tray in the bottom position in the pot. Spray the tray with cooking spray.
- 2 In a medium bowl, add the tofu and cornstarch and gently toss until evenly coated. Then evenly spray the tofu with cooking spray. Transfer the tofu to the tray.
- 3 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select STEAM & CRISP, set temperature to 390°F, and set time to 15 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 3 to 4 minutes before crisping).
- 4 When cooking is complete, ensure tofu is crispy. If necessary, add more time to unit for crispier tofu. Transfer tofu bites to a medium bowl and toss with Buffalo sauce. Serve hot with blue cheese and vegetable sticks as desired.

 Don't forget to add liquid to create steam and cook food.

PROSCIUTTO WRAPPED GREEN BEANS

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 14 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 4 MINUTES | **COOK:** 10 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (BOTTOM POSITION)

INGREDIENTS

1/2 cup water, for steaming
Nonstick cooking spray
1 bag (12 ounces) green beans, trimmed
2 tablespoons olive oil, divided
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
8 slices prosciutto
2 tablespoons brown sugar

DIRECTIONS

- 1 Pour 1/2 cup water into the pot. Push in the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the bottom position and spray with cooking spray.
- 2 In a medium bowl, toss green beans with 1 tablespoon of olive oil, salt, and pepper.
- 3 Divide the green beans into 4 equal portions and arrange in piles with all green beans going the same direction.
- 4 On a clean work surface, place two slices of prosciutto, slightly overlapping each other. Place one pile of green beans in the center of the prosciutto and wrap tightly to seal (prosciutto will stick to itself to hold bundles together). Repeat until all green bean bundles are wrapped.
- 5 Brush the prosciutto with the remaining olive oil and sprinkle with brown sugar.
- 6 Transfer bundles of green beans to the tray.
- 7 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select STEAM & CRISP, set temperature to 375°F, and set time to 10 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 4 minutes before crisping).
- 8 When cooking is complete, remove prosciutto wrapped green beans and serve hot.

 Don't forget to add liquid to create steam and cook food.



EVERYDAY BIRTHDAY CAKE

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 37 MINUTES | **STEAM:** APROX. 20 MINUTES | **BAKE:** 17 MINUTES
MAKES: 1 CAKE (8-10 SERVINGS) | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (BOTTOM POSITION), NINJA® MULTI-PURPOSE PAN (OR 8-INCH ROUND BAKING PAN)

INGREDIENTS

2 cups water, for steaming
Nonstick cooking spray
2 tablespoons all-purpose flour, for dusting pan
1 box (16¼ ounces) white cake mix, prepared per box instructions
1 container (14 ounces) vanilla frosting
Rainbow sprinkles, for topping as desired

DIRECTIONS

- 1 Pour 2 cups water into the pot. Push in the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the bottom position in the pot. Spray the Multi-Purpose Pan (or 8-inch round baking pan) with cooking spray, then dust the bottom and sides of the pan with a thin layer of flour.
- 2 To make the cake batter, prepare according to the directions on the cake mix box. Transfer the batter to the prepared pan and place the pan on the tray.
- 3 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select STEAM & BAKE, set temperature to 315°F, and set time to 17 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 20 minutes before baking).
- 4 When cooking is complete, check doneness by inserting a wooden toothpick into the middle of the cake. If it comes out clean, carefully remove the tray with pan and let cool for at least 1 hour. If the toothpick comes out with moist crumbs stuck to it, continue to bake until cooked all the way through.
- 5 When the cake is cooled, frost with vanilla frosting and top with rainbow sprinkles.



COOKIES & CREAM CHEESECAKE PIE

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 20 MINUTES | **BAKE:** 5 MINUTES
MAKES: 6-8 SERVINGS | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (ELEVATED POSITION), HAND OR STAND MIXER

INGREDIENTS

1 cup water, for steaming
2 packages (2 cups) cream cheese, room temperature
¾ cup granulated sugar
2 large eggs, room temperature
2 tablespoons vanilla extract
12 chocolate crème cookie sandwiches, crushed, plus more for topping as desired
9-inch prepared chocolate cookie crust, room temperature
1 container (8 ounces) whipped topping



DIRECTIONS

- 1 Pour 1 cup water in the pot. Pull out the legs on the Crisper Tray, then place the tray in the elevated position in the pot.
- 2 In a large bowl, add the cream cheese and sugar to make the filling. With a hand or stand mixer, beat until smooth. Add the eggs and vanilla extract and continue to beat on medium speed until fully combined, then fold in the crushed cookies. Add the filling to the crust, then place the cheesecake pie on the tray.
- 3 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select STEAM & BAKE, set temperature to 300°F, and set time to 5 minutes. Select START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 20 minutes before baking).
- 4 When cooking is complete, the cheesecake will still be jiggly in the center. Carefully remove the tray and let the cheesecake pie cool for about 30 minutes. To give the cheesecake a firmer texture, refrigerate for 4 to 8 hours.
- 5 When cheesecake is cool, top with whipped topping and decorate with more crushed cookies if desired.



DOUBLE CHOCOLATE CHUNK BANANA BREAD

BEGINNER RECIPE ●○○

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 45 MINUTES | **STEAM:** APPROX. 20 MINUTES | **BAKE:** 25 MINUTES
MAKES: 1 LOAF (8-10 SERVINGS) | **ACCESSORIES:** CRISPER TRAY (BOTTOM POSITION), 8" X 4" LOAF PAN

INGREDIENTS

- 3 cups water, for steaming
- Nonstick cooking spray
- 2 tablespoons all-purpose flour, for dusting pan
- 1 box (14 ounces) banana bread mix, prepared according to box instructions
- 1/4 cup cocoa powder
- 1 cup chocolate chips of choice

DIRECTIONS

- 1 Pour 3 cups water into the pot. Push in the legs of the Crisper Tray, then place the tray in the bottom position. Spray the 8" X 4" loaf pan with cooking spray, then dust the bottom and sides of the pan with a thin layer of flour.
- 2 To make the banana bread, prepare the batter according to the directions on the box. Then add the cocoa powder and chocolate chips and stir until evenly combined. Transfer the batter to the prepared pan and place the pan on the tray.
- 3 Close the lid and flip the SmartSwitch™ to Rapid Cooker. Select STEAM & BAKE, set temperature to 315°F, and set time to 20 minutes. Press START/STOP to begin cooking (the unit will steam for approx. 25 minutes before baking).
- 4 When cooking is complete, check doneness by inserting a wooden toothpick into the middle of the bread. If it comes out clean, carefully remove the tray with pan and let cool for at least 1 hour. If the toothpick comes out with moist crumbs stuck to it, continue to bake until cooked all the way through.
- 5 Once the bread has cooled, slice and serve.

Tip: Additional batter can be frozen for 1 month, refrigerated for 1 week, or baked immediately.

 **Don't forget to add liquid to create steam and cook food.**



Steam & Crisp Chart

Steaming & Crisping is a great way to get food that has a crispy exterior but is juicy inside. Before placing the food and accessory into the unit, ensure that you've added water to the bottom of the cooking pot. This is important to ensure that steam will be produced and get you those delicious results you desire.

NOTE: Crisper tray position varies, as specified in chart

NOTE: Steam will take approximately 4-8 minutes to build.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL <i>optional</i>	WATER
VEGETABLES				
Acorn squash	1	Cut in half, placed face down	1 tbsp	½ cup
Beets	2½ lbs	Cut in 1-in pieces	1 tbsp	½ cup
Broccoli	1 head	Whole, stem removed	1 tbsp	½ cup
Brussels sprouts	2 lbs	Cut in half, ends trimmed	2 tbsp	½ cup
Carrots	1 lb	Cut in 1-in pieces	1 tbsp	½ cup
Cauliflower	1 head	Whole, stems removed	1 tbsp	½ cup
Parsnip	2½ lbs	Cut in 1-in pieces	1 tbsp	½ cup
Potatoes, russet	2 lbs	Cut in 1-in wedges	1 tbsp	½ cup
	2 lbs	Hand-cut fries, soaked 30 mins in cold water then patted dry	1 tbsp	½ cup
	4	Whole (medium), poked several times with a fork		1 cup
		Whole (large), poked several times with a fork		1 cup
Spaghetti squash	1 small squash	Cut in half, deseeded, punctured with fork about 10 times	1 tbsp	2 cups
Sweet potatoes	2½ lbs	Cut in 1-in pieces	1 tbsp	½ cup

ACCESSORY / ORIENTATION	TEMP	COOK TIME	FLIP/SHAKE <i>optional</i>
Crisper Tray, Bottom Position	390°F	15 mins	10 mins
Crisper Tray, Bottom Position	400°F	30-35 mins	10 mins
Crisper Tray, Bottom Position	400°F	10-15 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	450°F	15-20 mins	15 mins
Crisper Tray, Bottom Position	400°F	20-25 mins	10 mins
Crisper Tray, Bottom Position	425°F	20-25 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	400°F	30-35 mins	20 mins
Crisper Tray, Bottom Position	450°F	25-30 mins	20 mins
Crisper Tray, Bottom Position	450°F	30-35 mins	25 mins
Crisper Tray, Bottom Position	400°F	30-35 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	400°F	40-48 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	450°F	30-35 mins	20 mins
Crisper Tray, Bottom Position	375°F	25-30 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	450°F	20-25 mins	10 mins


Don't forget to add liquid to create steam and cook your food.

Steam & Crisp Chart, Continued

Steaming & Crisping is a great way to get food that has a crispy exterior but is juicy inside. Before placing the food and accessory into the unit, ensure that you've added water to the bottom of the cooking pot. This is important to ensure that steam will be produced and get you those delicious results you desire.

NOTE: Crisper tray position varies, as specified in chart

NOTE: Steam will take approximately 4-8 minutes to build.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL <i>optional</i>	WATER
POULTRY				
Whole chicken	4½-5 lbs	Trussed	Brushed with oil	1 cup
Turkey drumsticks	2 lbs	None	Brushed with oil	1 cup
Turkey breast	1 (3-5 lbs)	None	Brushed with oil	1 cup
Chicken breasts (boneless)	4 breasts, 6-8 oz each	Brush with oil	2 tbsp	½ cup
Chicken breasts (bone in, skin on)	4 breasts, ¾-1 ½ lbs each	Brush with oil	2 tbsp	½ cup
Chicken thighs (bone in)	4 thighs, 6-10 oz each	Brush with oil	2 tbsp	½ cup
Chicken thighs (boneless)	6 thighs, 4-8 oz each	Brush with oil	2 tbsp	½ cup
Chicken drumsticks	2 lbs	Brush with oil	2 tbsp	½ cup
Hand-breaded chicken breasts	4 breasts, 6 oz each			½ cup
Chicken wings	2 lbs			½ cup
PORK				
Pork tenderloins	2 (1 lb each)	None	2 Tbsp	1 cup
Pork loin	1 (2 lbs)	None	2 Tbsp	1 cup
Spiral ham, bone in	1 (3 lbs)	None	2 Tbsp	1 cup
Pork chops, boneless	4 chops, 6-8 oz each		2 tbsp	½ cup
Pork chops (bone in, thick cut)	2 chops, 10-12 oz each		2 tbsp	½ cup
FISH				
Cod	4 fillets, 6 oz each		1 tbsp	½ cup
Salmon	4 fillets, 6 oz each		1 tbsp	¼ cup
Scallops	1 lb (approx. 21 pieces)		1 tbsp	¼ cup
BEEF				
Roast beef	2-3 lbs	None	2 Tbsp	1 cup
Tenderloin	2-3 lbs	None	2 Tbsp	1 cup

ACCESSORY / ORIENTATION	TEMP	COOK TIME	FLIP/SHAKE <i>optional</i>
Crisper Tray, Bottom Position	400°F	40-50 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	400°F	32-38 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	365°F	45-55 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	390°F	15-20 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	375°F	20-25 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	400°F	20-25 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	375°F	15-18 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	425°F	20-25 mins	15 mins
Crisper Tray, Elevated Position	385°F	18-20 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	450°F	20-25 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	375°F	25-30 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	365°F	35-40 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	325°F	45-50 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	375°F	15-20 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	375°F	25-30 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	450°F	9-12 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	450°F	7-10 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	400°F	4-6 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	360°F	45 minutes for medium rare	
Crisper Tray, Bottom Position	365°F	25-30 minutes for medium rare	

 Don't forget to add liquid to create steam and cook your food.

Steam & Crisp Chart, continued

Steaming & Crisping is a great way to get food that has a crispy exterior but is juicy inside. Before placing the food and accessory into the unit, ensure that you've added water to the bottom of the cooking pot. This is important to ensure that steam will be produced and get you those delicious results you desire.

NOTE: Crisper tray position varies, as specified in chart

NOTE: Steam will take approximately 4-8 minutes to build.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL <i>optional</i>	WATER
FROZEN CHICKEN				
Chicken Breasts, Boneless, Skinless	4 breasts, 4-6 oz each	As desired	2 tbsp	½ cup
Chicken Thighs, Boneless, Skinless	6 thighs, 4-8 oz each	As desired	2 tbsp	½ cup
Chicken Thighs, Bone-in Skin on	4 thighs, 8-10 oz each	As desired	2 tbsp	½ cup
Pre-Breaded Chicken Breasts	3-4 breasts, 10-16 oz each	As desired	2 tbsp	½ cup
Chicken Wings	2 lbs	As desired	2 tbsp	½ cup
FROZEN BEEF				
NY Strip Steak	2 steaks, 10-14 oz each	2 tbsp canola oil, salt, pepper		¾ cup
FROZEN FISH				
Salmon	4 fillets, 6 oz each		2 tbsp	½ cup
Shrimp	18 shrimp, 1 lb		2 tbsp	½ cup
Cod	4 fillets, 6 oz each		2 tbsp	½ cup
Lobster tails	4		2 tbsp	½ cup
FROZEN PORK				
Pork tenderloins	2 (1 lb each)	None	2 Tbsp	1 ½ cups
Pork loin	1 (2 lbs)	None	2 Tbsp	None
Pork chops, boneless	4, 6-8 oz each		2 tbsp	½ cup
Pork Chops, bone-in, thick cut	2, 10-12 oz each		2 tbsp	¾ cup
Italian sausages	6 uncooked		2 tbsp	½ cup
FROZEN PREPARED FOODS				
Dumplings/Pot stickers	16 oz bag		2 tbsp	½ cup
Ravioli	25 oz bag		2 tbsp	½ cup
Eggrolls	10 oz pkg			½ cup

ACCESSORY / ORIENTATION	TEMP	COOK TIME	FLIP/SHAKE <i>optional</i>
Crisper Tray, Elevated Position	390°F	20-25 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	375°F	15-20 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	400°F	20-25 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	375°F	10-15 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	450°F	25-30 mins	15 mins
Crisper Tray, Bottom Position	400°F	22-28 mins	15 mins
Crisper Tray, Elevated Position	450°F	11-15 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	450°F	2-5 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	450°F	10-15 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	450°F	5-7 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	365°F	30-35 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	360°F	37-40 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	375°F	15-20 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	365°F	23-28 mins	
Crisper Tray, Elevated Position	375°F	10-12 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	400°F	12-16 mins	8 mins
Crisper Tray, Bottom Position	385°F	12-16 mins	
Crisper Tray, Bottom Position	375°F	15-20 mins	


Don't forget to add liquid to create steam and cook your food.

Steam Chart

 for the Crisper Tray, bottom position

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	LIQUID	COOK TIME
VEGETABLES				
Artichokes	4	Whole	3 cups	25-42 mins
Asparagus	1 bunch	Whole spears	1 cup	7-12 mins
Broccoli	1 crown or 1 bag (12 oz) florets	Cut in florets	1/2 cups	3-8 mins
Brussels sprouts	1 lb	Whole, trimmed	1 cup	10-15 mins
Butternut squash	24 oz	Peeled, cut in 1-inch cubes	1 cup	10-15 mins
Cabbage	1 head	Cut in wedges	1 cup	10-12 mins
Carrots	1 lb	Peeled, cut in 1-inch pieces	1 1/2 cups	10-15 mins
Cauliflower	1 head	Cut in florets	1/2 cup	5-10 mins
Corn on the cob	4 ears	Whole, husks removed	1 cup	4-9 mins
Green beans	1 bag (12 oz)	Whole	1/2 cups	5-8 mins
Kale	1 bag (16 oz)	Trimmed	1 cup	5-10 mins
Potatoes	1 lb	Peeled, cut in 1-inch pieces	1 1/2 cups	12-17 mins
Potatoes, new	1 lb	Whole	1 1/2 cups	10-15 mins
Potatoes, sweet	1 lb	Cut in 1/2-inch cubes	1 cup	8-14 mins
Spinach	1 bag (16 oz)	Whole leaves	1/2 cup	3-5 mins
Sugar snap peas	1 lb	Whole pods, trimmed	1/2 cup	5-8 mins
Summer Squash	1 lb	Cut in 1-inch slices	1 cup	5-10 mins
Zucchini	1 lb	Cut in 1-inch slices	1 cup	5-10 mins
EGGS				
Poached eggs	4	In ramekins or silicone cups	1 cup	3-6 mins

Sous Vide 101

- French for “under vacuum,” sous vide slow-cooks food sealed in a plastic bag in an accurately regulated low-temperature water bath.
- Use 12 cups of room-temperature water when filling the cooking pot. Install the pressure lid and turn the pressure release valve to the VENT position.
- Use single-use resealable plastic bags only.
- Use the water displacement method when submerging the bags: Working with one bag at a time, leave a corner of the bag unzipped—as you slowly lower the bag into the water, the pressure of the water will force the air out of the bag. When just the bag’s seal is above the water line, finish closing the bag, making sure no water gets inside. Keep the bag’s seal just above the water line.
- For cook times of 4+ hours, double-bag each portion of food or wrap food in plastic wrap before placing in the bags. This will help protect food during the long period of submersion.
- After sous vide cooking is complete, use the liquid in the bags as the base for a sauce to accompany your proteins. Pour the liquid into a saucepan, season as desired, bring to a boil, then simmer until desired thickness is achieved.
- If the food you have cooked is not going to be consumed immediately, plunge the bags into ice water to reduce temperature quickly, then keep food refrigerated.
- When reheating food that has been cooked using the Sous Vide function, use the Sous Vide function again. After preheating the water, add food in the resealable bags and cook approximately 15-20 minutes using the desired cook temperature.
- Sous vide is almost always the first step in the cooking process. Foods should be finished by using a dry heat method such as broiling, sautéing, roasting, or air frying.

For detailed instructions on using the Sous Vide function, refer to your Owner’s Guide.

Sous Vide Chart Crisper Tray not used

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



Sous Vide Chart, continued

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



Don't forget to add liquid to create steam and cook your food.

Air Fry Chart for the Crisper Tray, bottom position

TIP When using Air Fry, add 5 minutes to the suggested cook time for the unit to preheat before you add ingredients.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
VEGETABLES					
Asparagus	1 bunch	Cut in half, trim stems	2 tsp	390°F	8-10 mins
Beets	6 small or 4 large (about 2 lbs)	Whole	None	390°F	45-60 mins
Bell peppers (for roasting)	4 peppers	Whole	None	400°F	25-30 mins
Broccoli	1 head	Cut in 1-2-inch florets	1 Tbsp	390°F	10-13 mins
Brussels sprouts	1 lb	Cut in half, remove stems	1 Tbsp	390°F	15-18 mins
Butternut squash	1-1 1/2 lbs	Cut in 1-2-inch pieces	1 Tbsp	390°F	20-25 mins
Carrots	1 lb	Peeled, cut in 1/2-inch pieces	1 Tbsp	390°F	14-16 mins
Cauliflower	1 head	Cut in 1-2-inch florets	2 Tbsp	390°F	15-20 mins
Corn on the cob	4 ears, cut in half	Whole, remove husks	1 Tbsp	390°F	12-15 mins
Green beans	1 bag (12 oz)	Trimmed	1 Tbsp	390°F	7-10 mins
Kale (for chips)	6 cups, packed	Tear in pieces, remove stems	None	300°F	8-11 mins
Mushrooms	8 oz	Rinse, cut in quarters	1 Tbsp	390°F	7-8 mins
Potatoes, russet	1 1/2 lbs	Cut in 1-inch wedges	1 Tbsp	390°F	20-25 mins
	1 lb	Hand-cut fries, thin	1/2-3 Tbsp canola	390°F	20-25 mins
	1 lb	Hand-cut fries, soak 30 mins in cold water then pat dry	1/2-3 Tbsp canola	390°F	24-27 mins
Potatoes, sweet	4 whole (6-8 oz)	Pierce with fork 3 times	None	390°F	35-40 mins
	2 lbs	Cut in 1-inch chunks	1 Tbsp	390°F	15-20 mins
Potatoes, sweet	4 whole (6-8 oz)	Pierce with fork 3 times	None	390°F	35-40 mins
	Zucchini	1 lb	Cut in quarters lengthwise, then cut in 1-inch pieces	1 Tbsp	390°F
POULTRY					
Chicken breasts	2 breasts (3/4-1 1/2 lbs each)	Bone in	Brushed with oil	375°F	25-35 mins
	2 breasts (1/2-3/4 lb each)	Boneless	Brushed with oil	375°F	22-25 mins
Chicken thighs	4 thighs (6-10 oz each)	Bone in	Brushed with oil	390°F	22-28 mins
	4 thighs (4-8 oz each)	Boneless	Brushed with oil	390°F	18-22 mins
Chicken wings	2 lbs	Drumettes & flats	1 Tbsp	390°F	24-28 mins
Chicken, whole	1 chicken (4-6 lbs)	Trussed	Brushed with oil	375°F	55-75 mins
Chicken drumsticks	2 lbs	None	1 Tbsp	390°F	20-22 mins

For best results, shake, toss, or flip often.

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

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

Shake/toss food or flip with silicone-tipped tongs



Remove food immediately after cook time is complete and your desired level of doneness is achieved. We recommend using an instant-read thermometer to monitor the internal temperature of proteins.

Air Fry Chart for the Crisper Tray, bottom position

TIP When using Air Fry, add 5 minutes to the suggested cook time for the unit to preheat before you add ingredients.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
BEEF					
Burgers	4 quarter-pound patties, 80% lean	1-inch thick	None	375°F	10-12 mins
Steaks	2 steaks (8 oz each)	Whole	None	390°F	10-20 mins
PORK & LAMB					
Bacon	1 strip to 1 (16 oz) package	Lay strips evenly over the plate	None	330°F	13-16 mins (no preheat)
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (10-12 oz each)	Bone in	Brushed with oil	375°F	15-17 mins
	4 boneless chops (6-8 oz each)	Boneless	Brushed with oil	375°F	15-18 mins
Pork tenderloins	2 tenderloins (1-1 1/2 lbs each)	Whole	Brushed with oil	375°F	25-35 mins
Sausages	4 sausages	Whole	None	390°F	8-10 mins
FISH & SEAFOOD					
Crab cakes	2 cakes (6-8 oz each)	None	Brushed with oil	350°F	10-13 mins
Lobster tails	4 tails (3-4 oz each)	Whole	None	375°F	7-10 mins
Salmon fillets	2 fillets (4 oz each)	None	Brushed with oil	390°F	10-13 mins
Shrimp	16 jumbo	Raw, whole, peel, keep tails on	1 Tbsp	390°F	7-10 mins
FROZEN FOODS					
Chicken nuggets	1 box (12 oz)	None	None	390°F	11-13 mins
Fish fillets	1 box (6 fillets)	None	None	390°F	13-15 mins
Fish sticks	1 box (14.8 oz)	None	None	390°F	9-11 mins
French fries	1 lb	None	None	360°F	18-22 mins
	2 lbs	None	None	360°F	28-32 mins
Mozzarella sticks	1 box (11 oz)	None	None	375°F	6-9 mins
Pot stickers	1 bag (10 count)	None	Toss with 1 tsp canola oil	390°F	11-14 mins
Pizza Rolls	1 bag (20 oz, 40 count)	None	None	390°F	12-15 mins
Popcorn shrimp	1 box (16 oz)	None	None	390°F	8-10 mins
Tater Tots	1 lb	None	None	360°F	19-22 mins

For best results, shake, toss, or flip often.

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

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

Shake/toss food or flip with silicone-tipped tongs



Remove food immediately after cook time is complete and your desired level of doneness is achieved. We recommend using an instant-read thermometer to monitor the internal temperature of proteins.

Dehydrate Chart for the Crisper Tray, bottom position

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
FRUITS & VEGETABLES			
Apple chips	Cut in 1/8-inch slices (remove core), rinse in lemon water, pat dry	135°F	7-8 hrs
Asparagus	Cut in 1-inch pieces, blanch	135°F	6-8 hrs
Bananas	Peel, cut in 3/8-inch slices	135°F	8-10 hrs
Beet chips	Peel, cut in 1/8-inch slices	135°F	7-8 hrs
Eggplant	Peel, cut in 1/4-inch slices, blanch	135°F	6-8 hrs
Fresh herbs	Rinse, pat dry, remove stems	135°F	4-6 hrs
Ginger root	Cut in 3/8-inch slices	135°F	6 hrs
Mangoes	Peel, cut in 3/8-inch slices, remove pits	135°F	6-8 hrs
Mushrooms	Clean with soft brush (do not wash)	135°F	6-8 hrs
Pineapple	Peel, cut in 3/8-1/2-inch slices, core removed	135°F	6-8 hrs
Strawberries	Cut in half or in 1/2-inch slices	135°F	6-8 hrs
Tomatoes	Cut in 3/8-inch slices or grate; steam if planning to rehydrate	135°F	6-8 hrs
JERKY - MEAT, POULTRY, FISH			
Beef jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinate overnight (refer to Beef Jerky recipe page 66)	150°F	5-7 hrs
Chicken jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinate overnight (refer to Beef Jerky recipe page 66)	150°F	5-7 hrs
Turkey jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinate overnight (refer to Beef Jerky recipe page 66)	150°F	5-7 hrs
Salmon jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinate overnight (refer to Beef Jerky recipe page 66)	165°F	5-8 hrs

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

NINJA
Speedi[™]
Rapid Cooker & Air Fryer

SF300C_IG_QSG_E_F_MP_Mv9

NINJA SPEEDI, and SMARTSWITCH are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

© 2022 SharkNinja Operating LLC



NINJA
Speedi
Autocuisiseur rapide et
friteuse à convection



Guide de démarrage rapide

et livre de recettes



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

Votre guide pour cuisiner avec votre Speedi

Bienvenue dans le livre de recettes du Ninja Speedi™. Vous y trouverez des recettes, des conseils et des astuces utiles qui vous aideront à cuisiner des repas et des bols repas étagés nutritifs.



Balayez le code pour découvrir votre Speedi

Explorez les recettes et plus encore.

Table des matières

Se familiariser avec l'autocuiseur	2
Préparation d'une recette de friture à l'air	4
Préparation d'une recette à autocuisson rapide	6
Repas rapides Speedi 101	8
Votre guide pour planifier facilement les repas de la semaine	10
Créez votre propre repas rapide Speedi	12
Plats pour démarrer	14
Déjeuners	24
Plats principaux	29
Accompagnements et collations	36
Desserts	46

Levier intelligent SmartSwitch™

Passez de l'autocuiseur rapide
à la friture par convection



Vous familiariser avec l'appareil Qu'est-ce que le levier intelligent SmartSwitch™?

Le levier intelligent SmartSwitch™ vous permet de passer facilement du mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide) au mode Air Fry/Stovetop (friture à l'air et plaque de cuisson). Le choix du mode approprié vous permet d'obtenir des conditions de cuisson parfaites pour votre plat ou votre repas.

Rapid Cooker (autocuiseur rapide)

Idéal pour **les rôtis entiers, les protéines fraîches et surgelées, les légumes racines et les repas en deux parties**. Utilisez-le pour les aliments qui sèchent lorsqu'ils sont cuits au moyen du mode friture à l'air.

*Speedi Meals (repas rapides)
Steam & Crisp (cuisson vapeur
et cuisson croustillante par
convection)*

*Steam & Bake
(cuisson vapeur et cuisson au four)
Steam (cuisson vapeur)
Proof (levée)*

Air Fry/Stovetop (friture à l'air et plaque de cuisson)

Idéal pour **les repas préparés surgelés**, comme les croquettes de poulet, les frites surgelées et les bâtonnets de mozzarella.

*Air Fry (friture à l'air)
Bake/Roast (cuisson
au four/rôtissage)*

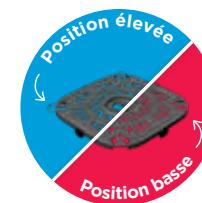
*Broil (griller)
Dehydrate
(déshydrater)
Sear/Sauté (saisir/
faire sauter)*

*Slow Cook
(cuisson lente)
Sous Vide*

Accessoires inclus



Récipient de cuisson
Installez toujours le récipient de cuisson avant d'ajouter des accessoires ou des ingrédients.



Plaque pour cuisson croustillante multifonction
Déployez les pieds vers l'extérieur pour les recettes qui demandent une position élevée.

Utilisez-la avec les modes Speedi Meals (repas rapides) et Air Broil (cuisson sous le grill par convection)

Repliez les pieds vers le bas pour les recettes qui demandent une position basse.

Utilisez-la avec les modes Air Fry (friture à l'air), Dehydrate (déshydrater), Bake/Roast (cuisson au four/rôtissage), Steam & Crisp (cuisson vapeur et cuisson croustillante par convection), Steam & Bake (cuisson vapeur et cuisson au four), Proof (levée).



Vous avez besoin d'autre chose?

Visitez ninjakitchen.ca pour obtenir des recettes, des conseils et astuces supplémentaires.

Fonctions Air Fry/Stovetop (frire à l'air et plaque de cuisson)



AIR FRY (FRITURE À L'AIR)

Utilisez cette fonction pour rendre vos aliments croustillants et croquants avec peu ou pas d'huile.

Reportez-vous aux tableaux de référence à la page 62 pour connaître les recommandations relatives au temps et à la température de cuisson.



AIR BROIL (GRILLADE PAR CONVECTION)

Utilisez la cuisson à feu élevé pour caraméliser et faire dorer les aliments.

Placez la plaque pour cuisson croustillante en position élevée dans le récipient de cuisson.



DEHYDRATE (DÉSHYDRATER)

Déshydratez des viandes, des fruits et des légumes.



SLOW COOK (CUISSON LENTE)

Faites cuire vos aliments à plus basse température pendant de plus longues périodes.



SEAR & SAUTÉ (SAISIR ET FAIRE SAUTER)

Faites dorer les viandes, sauter les légumes et mijoter les sauces.



BAKE & ROAST (CUISSON AU FOUR ET RÔTISSAGE)

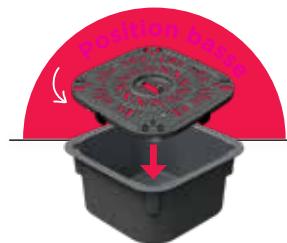
Préparez des gâteries cuites au four, des viandes tendres et plus encore en utilisant uniquement la chaleur sèche.



SOUS VIDE

Faites cuire vos aliments lentement dans un bain-marie à température contrôlée.

Préparation d'une recette de friture à l'air



Placez la plaque pour cuisson croustillante en position basse dans le récipient de cuisson,

puis déposez les ingrédients sur la plaque.

Pour utiliser la plaque pour cuisson croustillante en position basse, repliez les pieds, puis placez la plaque dans le récipient de cuisson.

Consultez les tableaux de référence et les recettes pour connaître la position recommandée de la plaque pour cuisson croustillante, car celle-ci peut varier.



Fermez le couvercle et abaissez le levier intelligent SmartSwitch™.

Utilisez les flèches du centre pour sélectionner une fonction.

Seules les fonctions Air Fry/Stovetop (frire à l'air et plaque de cuisson) s'activent lorsque le levier est en position abaissée.

Lorsque vous utilisez les fonctions Air Fry (frire à l'air) et Bake/Roast (cuire/rôtir), veillez à ajouter 5 minutes supplémentaires à votre temps de cuisson total pour permettre le préchauffage. Ajoutez les ingrédients après les 5 premières minutes.



Réglez la température et le temps. Appuyez sur le bouton **START/STOP (marche/arrêt)** pour commencer la cuisson.



Ouvrez le couvercle pour interrompre le cycle à tout moment.

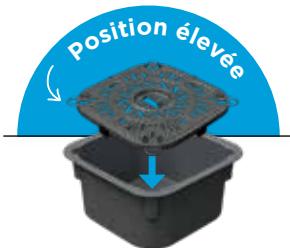
La cuisson s'interrompt automatiquement lorsque le couvercle est ouvert.

Préparation d'une recette à autocuisson rapide



Ajoutez du liquide au fond du récipient

selon les instructions de la recette.



Placez la plaque pour cuisson croustillante en position élevée dans le récipient de cuisson,

puis déposez les ingrédients sur la plaque.

Pour utiliser la plaque pour cuisson croustillante en position élevée, déployez les pieds, puis placez la plaque dans le récipient de cuisson.



Fermez le couvercle et relevez le levier intelligent SmartSwitch™.

Utilisez les flèches du centre pour sélectionner une fonction.

Seule la fonction Rapid Cooker (autocuiseur rapide) s'allume lorsque le levier est en position levée.

Consultez les tableaux de référence et les recettes pour connaître la position recommandée de la plaque pour cuisson croustillante, car celle-ci peut varier.



Réglez la température et le temps. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson.

Les barres de progression indiquent que l'unité est en train de produire de la vapeur. Lorsque l'appareil passe en mode de cuisson par convection, le minuteur commence le décompte.



Gardez le couvercle fermé pour permettre à la vapeur et à la chaleur par convection d'agir ensemble.

Ouvrez le couvercle uniquement si la recette le demande.

Fonctions de l'autocuiseur rapide



STEAM & CRISP (CUISSON VAPEUR ET CUISSON CROUSTILLANTE PAR CONVECTION)

Faites cuire et dorer vos aliments uniformément, et conférez-leur une texture croustillante sans les sécher.



SPEEDI MEALS (REPAS RAPIDES)

Des plats principaux et des accompagnements cuisinés en même temps avec de la vapeur et de l'air cyclonique.



STEAM (CUISSON VAPEUR)

Faites cuire doucement les aliments délicats à haute température pour retenir l'humidité, la saveur et les nutriments.



STEAM & BAKE (CUISSON VAPEUR ET CUISSON AU FOUR)

Favorisez une levée uniforme durant la cuisson tout en conservant l'humidité et en obtenant une texture moelleuse.



PROOF (LEVÉE)

Créez un environnement où la pâte se repose et lève.

Reportez-vous aux recettes et aux tableaux de l'autocuiseur rapide pour connaître la position recommandée de la plaque pour cuisson croustillante.

Repas rapides 101

Votre guide pour cuisiner des repas complets facilement dans un seul récipient, en moins de 30 minutes

Couche de la plaque pour cuisson croustillante

PROTÉINES

Choisissez votre protéine préférée et assaisonnez-la au goût. Déposez-la sur la plaque pour cuisson croustillante en position élevée afin de créer une circulation d'air parfaite.

Couche inférieure

GRAINS ET PÂTES

Choisissez parmi une variété de grains ou de pâtes. Ajoutez la quantité désirée au fond du récipient de cuisson.



1. Ajoutez les grains ou les pâtes

Commencez par ajouter vos grains ou vos pâtes au fond du récipient de cuisson.



2. Ajoutez le liquide

Maintenant que vos ingrédients sont au fond du récipient de cuisson, ajoutez de l'eau, du bouillon ou de la sauce et remuez jusqu'à ce qu'ils soient combinés.



3. Préparez et assaisonnez la protéine

Préparez la protéine souhaitée, déposez-la sur la plaque pour cuisson croustillante en position élevée et fermez le couvercle.



4. Faites cuire votre repas

Basculez l'interrupteur SmartSwitch™ en mode RAPID COOKER (AUTOCUISEUR RAPIDE) et sélectionnez la fonction Speedi Meals (repas rapides). Réglez la température et le temps de cuisson en fonction de la protéine.

Astuce : Une fois la cuisson terminée, retirez les aliments de la plaque pour cuisson croustillante. Utilisez ensuite des pinces à embout de silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil.



CRÉEZ VOTRE RECETTE

Speedi Meal (repas rapide)

Choisissez une base

Commencez en ajoutant vos grains ou vos pâtes au fond du récipient de cuisson. Ajoutez de l'eau, du bouillon ou de la sauce et remuez bien.

Astuce : Si votre base a besoin d'un temps de cuisson plus long, réglez l'appareil en mode SEAR/SAUTE (saisir/faire sauter) et poursuivez la cuisson à découvert, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

Astuce : Si vous utilisez des légumes surgelés, retirez ½ tasse (125 ml) de liquide de la base pour obtenir un riz plus léger.

Astuce : Assurez-vous que les pâtes sont recouvertes d'eau ou de sauce. Si ce n'est pas le cas, ajoutez ¼ tasse (65 ml) d'eau ou de sauce.

RIZ BLANC OU BRUN INSTANTANÉ (il n'est pas nécessaire de rincer le riz instantané)

1 tasse (250 ml) de riz, rincé
2 tasses (500 ml) d'eau ou de bouillon

QUINOA

1 tasse (250 ml) de quinoa, rincé
1 ½ tasse (375 ml) d'eau ou de bouillon

RISOTTO

1 tasse (250 ml) de riz Arborio
4 tasses (1 L) d'eau ou de bouillon

LENTILLES

1 tasse (250 ml) de lentilles
1 ¾ tasse (440 ml) d'eau ou de bouillon

RIZ DE CHOU-FLEUR

2 sacs (280 g chacun) de riz d'œuf chou-fleur surgelé

RIZ EN BOÎTE

1 boîte de riz et de légumineuses, d'œuf style cajun ou espagnol, ou de riz pilaf avec l'eau, les assaisonnements et les liquides indiqués sur les directives de l'emballage

Choisissez vos légumes

Assaisonnez au goût. Ajoutez les légumes (selon les quantités recommandées) à votre mélange de base ou placez-les sur la plaque pour cuisson croustillante avec la protéine.

LÉGUMES SURGELÉS AU GOÛT
1 tasse (250 ml)

CHAMPIGNONS FRAIS OU SURGELÉS
1 tasse (250 ml)

BROCOLI OU CHOU-FLEUR FRAIS
2 tasses (500 ml), en fleurons de 5 cm

TOMATES CERISES
1 tasse (250 ml)

ÉPINARDS FRAIS
1 tasse (250 ml)

LÉGUMINEUSES EN CONSERVE, AU GOÛT
1 tasse (250 ml), égouttée

REMARQUE : Pour obtenir des aliments tendres, ajoutez des légumes à la base.

Pour obtenir une texture croustillante, ajoutez des légumes consistants (carottes, patate douce, choux de Bruxelles) sur la plaque au début de la cuisson et des légumes délicats (brocoli, chou-fleur, haricots verts) sur la plaque pendant les 5 à 7 dernières minutes de cuisson.

Choisissez un assaisonnement

Assaisonnez la protéine avec les assaisonnements suggérés ou ceux que vous préférez.

Astuce : Faites mariner les protéines à l'avance pendant jusqu'à 6 heures avec votre marinade préférée, ou achetez des viandes prémarinées pour gagner du temps.

ASSAISONNEMENT BARBECUE

ASSAISONNEMENT À L'ITALIENNE

ASSAISONNEMENT POUR TACOS OU FAJITA

ASSAISONNEMENT À LA GRECQUE

JUS ET/OU ZESTE D'AGRUME

ASSAISONNEMENT À L'ASIATIQUE

Donne 3 ou 4 portions : Pour réduire les portions à 1 ou 2, réduisez de moitié les quantités de la base, de légumes et de protéines et suivez la température et le temps de cuisson indiqués. Ensuite, recouvrez la plaque pour cuisson croustillante d'une feuille d'aluminium pour protéger la base de la chaleur supplémentaire.

Pour obtenir plus d'informations sur la création de vos propres repas et sur les interactions avec l'appareil, reportez-vous à la page Repas rapides 101.

Choisissez votre protéine

Placez la protéine sur la plaque de cuisson croustillante en position élevée. Veillez à respecter les épaisseurs et les poids recommandés.

POULET

4 poitrines de poulet, panées, désossées, sans la peau,
140 à 170 g chacune, 3,75 à 5 cm d'épaisseur
4 poitrines de poulet, désossées, sans la peau
140 à 170 g chacune, 3,75 à 5 cm d'épaisseur
4 cuisses de poulet, désossées, avec la peau
140 à 170 g chacune

BŒUF

Biftecks de pointe
900 g, mariné
12 boulettes de viande ou végétariennes
60 g chacune

PORC

4 côtelettes de porc, désossées
140 à 170 g (2,5 cm d'épaisseur ou moins) chacune
6 saucisses de porc ou végétariennes

FRUITS DE MER

24 crevettes géantes
4 filets de saumon 170 g chacun

OPTION VÉGÉTARIENNE

12 falafels
28 g chacun
Tofu
1 paquet (455 g), en cubes ou en bâtonnets de 1,25 à 2,5 cm

À votre Speedi!

Fermez le couvercle, basculez l'interrupteur SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide) et sélectionnez Speedi Meals (repas rapides). Réglez la température et le temps de cuisson en fonction de la protéine.

Astuce : Pour les coupes de viande plus épaisses, ajoutez de 3 à 5 minutes de cuisson supplémentaires. Notez que cela peut faire trop cuire les céréales. Nous vous recommandons de respecter l'épaisseur et le poids suggérés des protéines.

POULET

Poitrines panées
375°F (190°C) pendant 10 à 15 minutes
Poitrines/cuisses
390°F (200°C) pendant 10 à 15 minutes

BŒUF

Biftecks de pointe, boulettes de viande et végétariennes
350°F (175°C) pendant 10 à 15 minutes

PORC

Côtelettes, saucisses de porc ou végétariennes
375°F (190°C) pendant 10 à 15 minutes

FRUITS DE MER

Crevettes ou saumon
350°F (175°C) pendant 10 à 15 minutes

OPTION VÉGÉTARIENNE

Falafel ou tofu
350°F (175°C) pendant 10 à 15 minutes

REMARQUE : Ces températures et durées sont pour des protéines BIEN CUITES. Surveillez les aliments selon vos préférences. Pour savoir comment retirer la plaque pour cuisson croustillante, reportez-vous à la page 9.

Touches finales

Terminez le bol avec les garnitures suggérées ou vos préférées.

SALSA

CRÈME SURE

GUACAMOLE OU AVOCAT

SAUCE, VINAIGRETTE OU SAUCE PIQUANTE

LÉGUMES MARINÉS

HOUMOUS

NOIX OU GRAINES GRILLÉES

FROMAGE AU CHOIX

TZATZIKI

YOGOURT GREC

Votre guide pour planifier facilement les repas de la semaine

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

DÉJEUNER

Frittata-Lorraine



page 24

Saucisse à déjeuner surgelée et patate douce rissolée

1 patate douce, en dés
1 oignon jaune, en quartiers
Assaisonnement au goût
De 6 à 8 saucisses ou galettes à déjeuner surgelées

Versez ½ tasse (125 ml) d'eau dans le récipient de cuisson, déposez les ingrédients sur la plaque à cuisson croustillante. Sélectionnez la fonction STEAM & CRISP (cuisson vapeur et cuisson croustillante par convection), réglez la température à 450°F (235°C) et le temps de cuisson à 20 ou 25 minutes.

Gruau d'avoine avec fruits



Utilisez la fonction Sear/Sauté (saisir et faire sauter) et suivez les directives sur l'emballage

Gruau au fromage et œufs



page 23

Pain aux bananes et aux brisures de chocolat



page 48

DÎNER

Poitrines de poulet avec riz et légumes



Reportez-vous au tableau Créez votre propre repas aux pages 10 et 11

Jour pour manger les restes



Utilisez les restes de poulet pour garnir une salade verte fraîche

Bol burrito



page 14

Boulettes végétariennes surgelées avec pâtes de pois chiches et sauce tomate



Reportez-vous au tableau Créez votre propre repas aux pages 10 et 11

Raviolis surgelés



page 54

SOUPER

Saumon croustillant aux herbes et quinoa



page 28

Bol méditerranéen



page 16

Poulet façon cordon-bleu avec pâtes crémeuses aux épinards



page 33

Saucisse de poulet avec riz et brocoli



Reportez-vous au tableau Créez votre propre repas aux pages 10 et 11

Pain de viande à la dinde avec riz de chou-fleur au fromage



page 34

Gardez à l'esprit

Consultez les tableaux et les recettes pour connaître les temps de cuisson et les températures recommandés.

Improviser en utilisant des marinades, sauces et assaisonnements variés pour personnaliser vos repas.

Utilisez le tableau Créez votre propre repas à la page 10 pour combiner les différents repas avec la protéine et le féculent souhaités.

Bol burrito

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 25 MINUTES | **CUISSON VAPEUR** : ENVIRON 10 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS
ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

NIVEAU 1 (FOND DU RÉCIPIENT DE CUISSON)

1 tasse (250 ml) de riz blanc, rincé
 1 tasse (250 ml) de haricots noirs en conserve, égouttés
 2 tasses (500 ml) d'eau ou de bouillon

NIVEAU 2 (PLAQUE)

4 poitrines de poulet, désossées, sans la peau (140 à 170 g chacune)
 2 c. à soupe (30 ml) d'assaisonnement pour tacos
 Sel casher, au goût
 Poivre noir moulu, au goût

GARNITURES (facultatives)

Fromage au choix
 Fines herbes fraîches
 Salsa
 Crème sure
 Guacamole
 Croustilles de maïs

PRÉPARATION



Déposez tous les ingrédients du niveau 1 dans le récipient de cuisson et mélangez bien.

Préférez-vous cuisiner une autre protéine?

Remplacez les poitrines de poulet par 900 g de biftecks de pointe, et faites-les cuire à 350°F (175°C) pendant 10 à 15 minutes.



Déployez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position élevée dans le récipient de cuisson. Assaisonnez les poitrines de poulet de tous les côtés avec l'assaisonnement pour tacos, le sel et le poivre. Déposez le poulet sur la plaque.

Vous préférez un autre riz?

Remplacez le riz blanc par 1 tasse (250 ml) de riz brun instantané et 2 tasses (500 ml) d'eau.



Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode RAPID COOKER (autocuiseur rapide).

 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**



Sélectionnez la fonction SPEEDI MEALS (repas rapides), réglez la température à 390°F (200°C) et le temps de cuisson à 15 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 10 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).



Une fois la cuisson terminée, transférez le poulet sur une planche à découper et tranchez-le. Utilisez ensuite des pinces à embout de silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil. Transférez le riz et les haricots dans un bol, puis garnissez-les de poulet et des garnitures désirées.

BALAYEZ LE CODE ICI
 pour visionner la vidéo détaillée de cette recette.



Bol méditerranéen

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 25 MINUTES | **CUISSON VAPEUR** : ENVIRON 10 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS

ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

NIVEAU 1 (PARTIE INFÉRIEURE DU RÉCIPIENT DE CUISSON)

1 tasse (250 ml) de quinoa, rincé
 1 tasse (250 ml) d'épinards frais
 1 ½ tasse (375 ml) d'eau ou de bouillon
 Sel casher, au goût
 Poivre noir moulu, au goût

NIVEAU 2 (PLAQUE)

12 boulettes de poulet fraîches ou surgelées
 Assaisonnement à la grecque, au goût

GARNITURES (facultatives)

Légumes frais tranchés, au goût
 Légumes marinés
 Houmous
 Tzatziki
 Fines herbes fraîches

PRÉPARATION



Déposez tous les ingrédients du niveau 1 dans le récipient de cuisson et mélangez bien.



Déployez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position élevée dans le récipient de cuisson. Assaisonnez les boulettes de viande de tous les côtés avec l'assaisonnement à la grecque. Placez les boulettes de viande sur la plaque.



Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode RAPID COOKER (autocuiseur rapide).

 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**

Préférez-vous cuisiner une autre protéine?

Remplacez les boulettes de viande par 4 saucisses de poulet. Faites-les cuire à 325°F (165°C) pendant 10 à 15 minutes.

Préférez-vous un féculent?

Remplacez le quinoa par 1 tasse (250 ml) de riz blanc rincé et 2 tasses (500 ml) d'eau.



Sélectionnez la fonction SPEEDI MEALS (repas rapides), réglez la température à 350°F (175°C) et le temps de cuisson à 15 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 10 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).



Une fois la cuisson terminée, transférez les boulettes de viande dans une assiette. Utilisez ensuite des pinces à embout de silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil. Remuez le quinoa et servez-le avec les boulettes de viande et les garnitures souhaitées.

Astuce : Si vous utilisez des boulettes de viande surgelées, vaporisez-les avec de l'enduit de cuisson antiadhésif avant d'ajouter l'assaisonnement à la grecque pour vous assurer qu'il adhère bien à la surface.

Croquettes de poulet au barbecue avec macaroni au fromage et au brocoli

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 27 MINUTES
CUISSON VAPEUR : ENVIRON 15 MINUTES | **CUISSON :** 12 MINUTES | **DONNE :** 4 PORTIONS
ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

NIVEAU 1 (PARTIE INFÉRIEURE DU RÉCIPIENT DE CUISSON)

2 tasses (500 ml) d'eau
 1 boîte (200 g) de macaroni au fromage, le sachet de fromage réservé
 340 g de fleurons de brocoli frais
 2 c. à soupe (30 ml) de lait entier, réservé

NIVEAU 2 (PLAQUE)

340 g de croquettes de poitrine de poulet surgelées
 ¼ tasse (65 ml) de sauce barbecue

PRÉPARATION



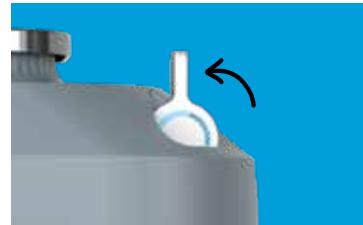
Ajoutez l'eau, le macaroni (réservez le sachet de fromage) et le brocoli dans le récipient de cuisson. Mélangez bien.

Vous n'avez pas envie de manger du macaroni au fromage? Remplacez-le par n'importe quel mélange de riz en boîte. Ajoutez tout le contenu de la boîte (riz et assaisonnement) et la quantité de liquide ou l'huile indiquée sur l'emballage, puis faites-le cuire selon les instructions de la recette.



Déployez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position élevée dans le récipient de cuisson, au-dessus du macaroni. Déposez le poulet sur la plaque.

Vous n'avez pas envie de manger des croquettes de poulet? Remplacez-les par 4 poitrines de poulet fraîches (140 à 170 g chacune) et assaisonnez-les au goût. Réglez la température sur 390°F (200°C) et faites-les cuire pendant 10 à 15 minutes.



Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode RAPID COOKER (autocuiseur rapide).

N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.



Sélectionnez la fonction SPEEDI MEALS (repas rapides), réglez la température à 375°F (190°C) et le temps de cuisson à 12 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 15 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).



Une fois la cuisson terminée, transférez le poulet dans un grand bol et mélangez-le avec la sauce barbecue, jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. Utilisez ensuite des pinces à embout de silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil.



Ajoutez le sachet de fromage et le lait aux pâtes cuites. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Servez-le chaud avec le poulet au barbecue.

Poulet et brocoli Alfredo

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 25 MINUTES
CUISSON VAPEUR : ENVIRON 10 MINUTES | **CUISSON :** 15 MINUTES | **DONNE :** 3 OU 4 PORTIONS
ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

NIVEAU 1 (FOND DU RÉCIPIENT DE CUISSON)

½ boîte (230 g) de pâtes ziti ou de fettuccine, cassées en deux

1 pot (425 ml) de sauce Alfredo

2 tasses (500 ml) d'eau ou de bouillon

340 g de fleurons de brocoli frais

NIVEAU 2 (PLAQUE)

3 ou 4 poitrines de poulet désossées, sans la peau (115 à 170 g chacune)

Huile de canola, au goût

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

PRÉPARATION



Déposez tous les ingrédients du niveau 1 dans le récipient de cuisson et mélangez bien. Déployez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position élevée dans le récipient de cuisson.



Enrobez tous les côtés des poitrines de poulet d'huile de canola, puis assaisonnez-les de sel et de poivre. Déposez-les ensuite sur la plaque.



Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode RAPID COOKER (autocuiseur rapide).



Sélectionnez la fonction SPEEDI MEALS (repas rapides), réglez la température à 390°F (200°C) et le temps de cuisson à 15 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 10 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).



Une fois la cuisson terminée, transférez le poulet sur une planche à découper et tranchez-le finement. Utilisez ensuite des pinces à embout de silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil. Remuez les pâtes et servez-les chaudes avec le poulet.

 N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.

CASSEROLE DE PAIN DORÉ AUX BLEUETS

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 35 MINUTES | **CUISSON VAPEUR :** ENVIRON 15 MINUTES | **CUISSON :** 20 MINUTES
DONNE : 8 PORTIONS | **ACCESSOIRES :** PLAT DE CUISSON TOUT USAGE NINJA* (OU MOULE ROND DE 20 CM),
PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION BASSE)

INGRÉDIENTS

2 tasses (500 ml) d'eau, pour la cuisson à la vapeur
Enduit à cuisson antiadhésif
5 gros œufs
1 ½ tasse (375 ml) de crème épaisse
1 ½ tasse (375 ml) de lait entier
½ tasse (125 ml) de sirop d'érable
(un peu plus pour la garniture, au goût)
1 c. à thé (5 ml) de cannelle en poudre
½ c. à thé (2,5 ml) de sel casher
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
1 pain brioché (454 g), en morceaux de 2,5 cm
1 tasse (250 ml) de bleuets surgelés

PRÉPARATION

- 1 Versez 2 tasses (500 ml) d'eau dans le récipient de cuisson. Vaporisez le plat de cuisson tout usage Ninja d'enduit à cuisson antiadhésif (ou un moule rond de 20 cm). Repliez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position basse dans le récipient de cuisson.
- 2 Dans un grand bol, fouettez les œufs, la crème, le lait, le sirop d'érable, la cannelle, le sel et la vanille jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Ajoutez les morceaux de brioche et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient uniformément enrobés. Laissez reposer le pain pendant 5 à 10 minutes afin qu'il absorbe le mélange de crème. Ajoutez ensuite les bleuets et remuez pour bien mélanger.
- 3 Transférez la préparation de brioches dans la plaque préparée, et appuyez sur celui-ci afin de former une couche uniforme. Déposez le plat de cuisson sur la plaque.
- 4 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction STEAM BAKE (cuisson croustillante par convection), réglez la température à 315°F (160°C), et réglez la minuterie à 20 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 15 minutes avant de passer en mode cuisson).
- 5 Une fois la cuisson terminée, retirez soigneusement le plat de cuisson et servez la casserole de pain doré chaude, avec davantage de sirop d'érable si désiré.

 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**

GRUAU AU FROMAGE ET ŒUFS

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 20 MINUTES | **CUISSON VAPEUR :** ENVIRON 7 À 10 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES | **DONNE :** 3 OU 4 PORTIONS
ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

NIVEAU 1 (FOND DU RÉCIPIENT DE CUISSON)

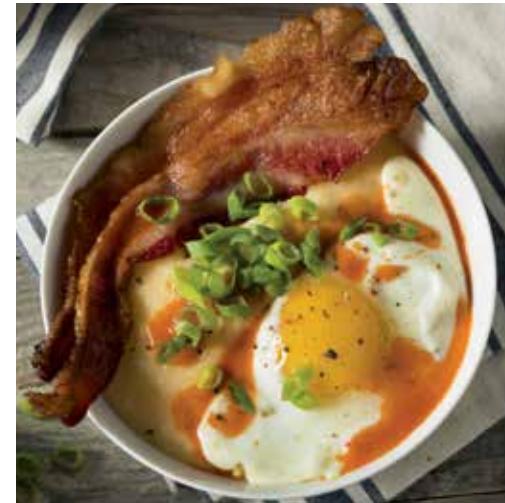
1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
2 tasses (500 ml) de lait entier
2 tasses (500 ml) d'eau
1 c. à thé (5 ml) de sel casher
1 tasse (250 ml) de fromage cheddar râpé
4 gros œufs

NIVEAU 2 (PLAQUE)

8 tranches de bacon non cuit

PRÉPARATION

- 1 Déposez tous les ingrédients du niveau 1 dans le récipient de cuisson, sauf les œufs, et mélangez bien. Déposez ensuite les œufs directement sur le mélange de gruau, en les espaçant de 2,5 à 5 cm.
- 2 Déployez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position élevée dans le récipient de cuisson, au-dessus du gruau.
- 3 Déposez les tranches de bacon sur la plaque en une seule couche. Elles peuvent se chevaucher un peu.
- 4 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction SPEEDI MEALS (repas rapides), réglez la température à 375°F (190°C) et le temps de cuisson à 10 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 7 à 10 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 5 Une fois la cuisson terminée, retirez le bacon de la plaque. Utilisez ensuite des pinces à embouts de silicone pour retirer la plaque pour cuisson croustillante. Retirez les œufs du gruau et remuez ce dernier jusqu'à ce qu'il soit lisse et homogène. Servez-le chaud avec les œufs et le bacon.



 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**

FRITTATA-LORRAINE

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 30 MINUTES | **CUISSON VAPEUR** : ENVIRON 20 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES | **DONNE** : 1 FRITTATA (DE 8 À 10 PORTIONS) | **ACCESSOIRES** : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION BASSE), PLAT DE CUISSON TOUT USAGE NINJA® (OU MOULE ROND DE 20 CM)

INGRÉDIENTS

1 tasse (250 ml) d'eau, pour la cuisson à la vapeur

Enduit à cuisson antiadhésif

6 gros œufs

2 c. à soupe (30 ml) de lait entier

¾ tasse (190 ml) de bacon précuit, haché

¾ tasse (190 ml) d'oignons frais ou surgelés, hachés, décongelés

½ tasse (125 ml) de fromage suisse râpé

1 c. à thé (5 ml) de sel casher

½ c. à thé (2,5 ml) de poivre blanc moulu

1 c. à thé (5 ml) de thym séché

PRÉPARATION

- 1 Versez 1 tasse d'eau (250 ml) dans le récipient de cuisson. Repliez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position basse dans le récipient de cuisson. Vaporisez le plat de cuisson tout usage d'enduit à cuisson antiadhésif (ou un moule rond de 20 cm).
- 2 Déposez les œufs et le lait dans un grand bol. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène, ajoutez tous les autres ingrédients et fouettez bien. Transférez la pâte dans le plat de cuisson préparé, puis placez-le sur la plaque.
- 3 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction STEAM BAKE (cuisson croustillante par convection), réglez la température à 350°F (175°C), et réglez la minuterie à 10 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 20 minutes avant de passer en mode cuisson).
- 4 Une fois la cuisson terminée, le centre de la frittata sera gonflé et encore mou. Retirez soigneusement le plat de cuisson et laissez-le refroidir pendant 5 minutes avant de trancher la frittata avec un couteau chaud.
- 5 La frittata peut être servie chaude ou réfrigérée et se conserve pendant 2 ou 3 jours.



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.



BOL DE GRUAU AUX POMMES RÔTIÉS

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 20 MINUTES | **CUISSON VAPEUR** : ENVIRON 7 À 10 MINUTES |
CUISSON : 10 MINUTES | **DONNE** : 3 OU 4 PORTIONS
ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

NIVEAU 1 (FOND DU RÉCIPIENT DE CUISSON)

1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine épointée à cuisson rapide

2 ¼ tasses (565 ml) d'eau

½ c. à thé (2,5 ml) de sel casher

3 ou 4 c. à soupe (45 à 60 ml) de nectar d'agave ou de miel

1 c. à thé (5 ml) de cannelle

NIVEAU 2 (PLAQUE)

2 pommes au choix, pelées, évidées, en morceaux de 2,5 cm

2 c à soupe (30 ml) de sucre ou de succédané de sucre

½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle en poudre

GARNITURES (facultatives)

Nectar d'agave ou miel

Pomme, tranchée

Noix hachées

Baies

PRÉPARATION

- 1 Déposez tous les ingrédients du niveau 1 dans le récipient de cuisson et mélangez bien.
- 2 Déployez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position élevée dans le récipient de cuisson.
- 3 Dans un bol moyen, ajoutez tous les ingrédients du niveau 2 et mélangez bien pour les enrober uniformément. Transférez les pommes sur la plaque en les disposant en une couche uniforme.
- 4 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction SPEEDI MEALS (repas rapides), réglez la température à 350°F (175°C) et le temps de cuisson à 10 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 7 à 10 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 5 Une fois la cuisson terminée, assurez-vous que les pommes sont cuites à votre goût, et poursuivez la cuisson si nécessaire. Transférez les pommes dans une assiette. Utilisez ensuite des pinces à embout de silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil. Incorporez délicatement les pommes au gruau. Servez-le chaud avec les garnitures de votre choix.

 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**

MACARONI AU FROMAGE, AU POULET ET AU BACON À LA RANCH

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 25 MINUTES | **CUISSON VAPEUR** : ENVIRON DE 10 À 15 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES | **DONNE** : DE 4 À 6 PORTIONS
ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

NIVEAU 1 (FOND DU RÉCIPIENT DE CUISSON)

1 boîte (455 g) de pâtes rotini

2 ¾ tasses (690 ml) de bouillon de poulet

1 ½ tasse (375 ml) de lait entier

1 bloc (455 g) de préparation de fromage fondu, en cubes

2 paquets (28 g chacun) d'assaisonnement ranch

½ tasse (125 ml) de bacon émietté

NIVEAU 2 (PLAQUE)

8 escalopes de poulet panées surgelées

GARNITURES (facultatives)

Persil frais haché, au goût

Sauce ranch, au goût

PRÉPARATION

- 1 Déposez tous les ingrédients du niveau 1 dans le récipient de cuisson et remuez jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
- 2 Déployez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position élevée dans le récipient de cuisson, au-dessus des pâtes. Déposez le poulet sur la plaque.
- 3 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction SPEEDI MEALS (repas rapides), réglez la température à 375°F (190°C) et le temps de cuisson à 10 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 10 à 15 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 4 Une fois la cuisson terminée, transférez le poulet sur une planche à découper. Utilisez ensuite des pinces à embout de silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil. Remuez le macaroni au fromage et servez-le avec le poulet, le persil et la sauce ranch, au goût.

 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**

Astuce : Si vous souhaitez cuisiner une plus grande portion, il vous suffit de doubler tous les ingrédients et de cuire comme indiqué.

SAUMON CROUSTILLANT AUX HERBES ET QUINOA

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 25 MINUTES | **CUISSON VAPEUR :** ENVIRON 10 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES | **DONNE :** 4 PORTIONS | **ACCESSOIRES :** PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

NIVEAU 1 (FOND DU RÉCIPIENT DE CUISSON)

1 tasse (250 ml) de quinoa, rincé
1 tasse (250 ml) de pois surgelés
1 c. à thé (5 ml) de mélange de fines herbes
1 ¼ tasse (315 ml) de bouillon de légumes
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût

NIVEAU 2 (PLAQUE)

2 c. à soupe (30 ml) d'assaisonnement aux fines herbes
¼ tasse (65 ml) de chapelure panko
4 filets de saumon surgelés (170 g chacun)
2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût

Vous souhaitez manger un féculent différent? Remplacez le quinoa par du riz brun. Ajoutez 1 tasse (250 ml) de riz brun instantané et 2 tasses (500 ml) d'eau ou de bouillon dans le récipient de cuisson, puis faites-le cuire en suivant les instructions de la recette.

Vous préférez manger des fruits de mer? Remplacez le saumon par 24 crevettes géantes fraîches ou surgelées, assaisonnez-les au goût et faites-les cuire en suivant les instructions de la recette.

PRÉPARATION

- 1 Déposez tous les ingrédients du niveau 1 dans le récipient de cuisson et mélangez bien.
- 2 Déployez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position élevée dans le récipient de cuisson, au-dessus du quinoa.
- 3 Dans une assiette, mélangez l'assaisonnement aux herbes et la chapelure panko jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Enrobez uniformément tous les côtés de chaque filet de saumon d'huile de canola, assaisonnez-les de sel et de poivre, puis pressez le dessus de chaque filet de saumon dans le mélange de panko. Déposez le saumon, panko sur le dessus, sur la plaque.
- 4 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuisinier rapide). Sélectionnez la fonction SPEEDI MEALS (repas rapides), réglez la température à 350°F (175°C) et le temps de cuisson à 15 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 10 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 6 Une fois la cuisson terminée, transférez le saumon sur une planche à découper. Utilisez ensuite des pinces à embout de silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil. Mélangez le quinoa et servez-le avec le saumon.



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.

Reportez-vous au tableau Créez votre propre repas pour obtenir plus de suggestions de remplacement pour les féculents et les protéines.

Veillez à respecter la quantité, la température et le temps de cuisson recommandés pour obtenir les meilleurs résultats.

POULET AU PARMESAN ET PENNE

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 25 MINUTES | **CUISSON VAPEUR :** ENVIRON DE 10 À 15 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES | **DONNE :** 4 PORTIONS | **ACCESSOIRES :** PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

NIVEAU 1 (FOND DU RÉCIPIENT DE CUISSON)

1 boîte (230 g) de pâtes penne
1 ½ tasse (375 ml) d'eau ou de bouillon de poulet
1 pot (680 ml) de sauce pour pâtes au choix

NIVEAU 2 (PLAQUE)

½ tasse (125 ml) de farine tout usage
1 gros œuf, battu
½ tasse (125 ml) de chapelure panko assaisonnée
4 poitrines de poulet, désossées, sans la peau (140 à 170 g chacune)
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
½ tasse (125 ml) de mozzarella râpé, divisé

GARNITURES (facultatives)

Parmesan, au goût

PRÉPARATION

- 1 Déposez tous les ingrédients du niveau 1 dans le récipient de cuisson et mélangez bien. Déployez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position élevée dans le récipient de cuisson.
- 2 Pour préparer un poste de panure, déposez la farine, l'œuf et le panko dans trois bols moyens distincts. Assaisonnez le panko de sel et de poivre et mélangez bien.
- 3 Trempez le haut d'une poitrine de poulet à la fois dans la farine, puis dans l'œuf, puis dans le mélange de panko. Placez le poulet, panure vers le haut, sur la plaque dans le récipient de cuisson.
- 4 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuisinier rapide). Sélectionnez la fonction SPEEDI MEALS (repas rapides), réglez la température à 375°F (190°C) et le temps de cuisson à 15 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 10 à 15 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 5 Lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson, ouvrez le couvercle et saupoudrez une quantité uniforme de mozzarella sur chaque poitrine de poulet. Fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, transférez le poulet dans une assiette. Utilisez ensuite des pinces à embout de silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil. Remuez les pâtes et servez-les chaudes avec le poulet.



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.

FILET DE PORC ENVELOPPÉ DE BACON AVEC DES POMMES DE TERRE GRELOTS

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 34 MINUTES | **CUISSON VAPEUR :** ENVIRON DE 3 À 4 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES | **DONNE :** DE 6 À 8 PORTIONS | **ACCESSOIRES :** PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION BASSE)

INGRÉDIENTS

- ½ tasse (125 ml) d'eau, pour la cuisson à la vapeur
- 2 filets de porc (454 g chacun)
- 4 c. à soupe (60 ml) d'huile de canola, divisée
- Sel casher, au goût
- Poivre noir moulu, au goût
- 8 à 10 tranches de bacon non cuit
- 680 g de pommes de terre grelots
- ¼ tasse (65 ml) de persil frais, haché
- ¼ tasse (65 ml) de fromage parmesan râpé

PRÉPARATION

- 1 Versez l'eau dans le récipient de cuisson. Repliez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position basse dans le récipient de cuisson.
- 2 Enrobez uniformément tous les côtés des filets de porc avec 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola, du sel et du poivre. Enveloppez-les ensuite de bacon.
- 3 Placez les filets sur la plaque et assurez-vous qu'ils ne se chevauchent pas (ils peuvent se toucher).
- 4 Dans un bol moyen, mélangez les pommes de terre, 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola, le sel et le poivre. Transférez les pommes de terre sur la plaque, entre les filets et autour de ceux-ci.
- 5 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction STEAM & CRISP (cuisson croustillante par convection), réglez la température à 375°F (190°C), et réglez la minuterie à 30 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 3 à 4 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 6 La cuisson est terminée lorsque la température interne des filets indique au moins 145°F (63°C) sur un thermomètre à lecture instantanée. Transférez les filets à une planche à découper et laissez-les reposer pendant 5 minutes avant de les trancher.
- 7 Pendant que les filets reposent, transférez les pommes de terre dans un bol moyen et mélangez-les avec le persil et le parmesan. Servez-les avec les filets enveloppés de bacon.

 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**



BOULETTES DE POULET À LA GRECQUE AVEC ORZO ET COURGETTES

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 25 MINUTES |
CUISSON VAPEUR : ENVIRON DE 10 À 15 MINUTES | **CUISSON :** 10 MINUTES | **DONNE :** 4 PORTIONS
ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

NIVEAU 1 (FOND DU RÉCIPENT DE CUISSON)

- 1 boîte (455 g) de pâtes orzo
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet ou de légumes
- 230 g de fromage à la crème fouettée à la ciboulette
- 2 tasses (500 ml) d'épinards frais
- 2 courgettes moyennes, coupées en deux sur la longueur
- Sel casher, au goût
- Poivre noir moulu, au goût

NIVEAU 2 (PLAQUE)

- 455 g (1 lb) de poulet haché
- Sel casher, au goût
- Poivre noir moulu, au goût
- 1 contenant (170 g) de feta émiettée
- 1 gros œuf
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'oignon
- 1 c. à thé (5 ml) de persil séché
- ¼ tasse (65 ml) de chapelure panko

GARNITURES (facultatives)

Sauce tzatziki

Préférez-vous cuisiner une autre protéine? Remplacez le poulet par du porc ou du bœuf haché.

Préférez-vous du riz plutôt que des pâtes? Remplacez les pâtes et le bouillon par 1 tasse (250 ml) de riz blanc et 2 tasses (500 ml) d'eau.

PRÉPARATION

- 1 Déposez tous les ingrédients du niveau 1 dans le récipient de cuisson, sauf les courgettes, et mélangez bien. Disposez ensuite les courgettes sur les pâtes et assaisonnez-les de sel et de poivre.
- 2 Déployez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position élevée dans le récipient de cuisson, au-dessus des pâtes et des courgettes.
- 3 Dans un bol moyen, mélangez tous les ingrédients du niveau 2. Avec vos mains, répartissez uniformément le mélange en 12 boulettes de viande d'environ 2 ou 3 c. à soupe (30 à 45 ml) chacune. Déposez les boulettes sur la plaque.
- 4 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction SPEEDI MEALS (repas rapides), réglez la température à 350°F (175°C) et le temps de cuisson à 10 minutes. Appuyez sur la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 10 à 15 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 5 Une fois la cuisson terminée, transférez les boulettes de viande dans une assiette. Utilisez ensuite des pinces à embout de silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil. Retirez les courgettes et remuez l'orzo pour le combiner. Servez l'orzo avec les boulettes de viande, les courgettes et la sauce tzatziki.

 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**

POULET FAÇON CORDON-BLEU AVEC PÂTES CRÉMEUSES AUX ÉPINARDS

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 30 MINUTES | **CUISSON VAPEUR :** ENVIRON 15 MINUTES | **CUISSON :** 15 MINUTES
DONNE : DE 4 À 6 PORTIONS | **ACCESSOIRES :** PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

NIVEAU 1 (FOND DU RÉCIPIENT DE CUISSON)

1 boîte (455 g) de ziti
1 pot (425 ml) de sauce Alfredo
3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet
1 tasse (250 ml) de lait entier
2 tasses (500 ml) de bébés épinards frais
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût

NIVEAU 2 (PLAQUE)

6 poitrines de poulet finement tranchées
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
6 tranches de fromage suisse
6 tranches de jambon
½ tasse (125 ml) de farine tout usage
1 gros œuf, battu
½ tasse (125 ml) de chapelure panko

Vous préférez manger un autre type de pâte?

Remplacez-les par des pâtes sans gluten ou à base de légumes de la même forme, puis faites-les cuire en suivant les instructions de la recette.

Préférez-vous cuisiner une autre protéine? Remplacez le poulet, puis faites cuire la recette en suivant les mêmes instructions.

Créez une version sans gluten : Utilisez de la farine et une chapelure sans gluten.

PRÉPARATION

- 1 Déposez tous les ingrédients du niveau 1 dans le récipient de cuisson et mélangez bien.
- 2 Déployez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position élevée dans le récipient de cuisson, au-dessus des pâtes.
- 3 Assaisonnez uniformément le poulet de sel et de poivre. Déposez une tranche de fromage sur une tranche de jambon, faites un rouleau et placez-le à l'intérieur d'une poitrine de poulet. Répétez l'exercice avec le reste du fromage, du jambon et du poulet.
- 4 Pour préparer un poste de panure, déposez la farine, l'œuf et le panko avec le sel et le poivre dans trois bols moyens distincts.
- 5 Trempez le haut d'une poitrine de poulet à la fois dans la farine, puis dans l'œuf, puis dans le mélange de panko. Transférez le poulet sur la plaque.
- 6 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction SPEEDI MEALS (repas rapides), réglez la température à 375°F (190°C) et le temps de cuisson à 15 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 15 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 7 Une fois la cuisson terminée, transférez le poulet sur une planche à découper. Utilisez ensuite des pinces à embout de silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil. Remuez les pâtes et servez-les avec le poulet façon cordon-bleu.

 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**

Reportez-vous au tableau
Créez votre propre
repas pour obtenir
plus de suggestions de
remplacement pour les
féculeux et les protéines.

Veillez à respecter la quantité, la température et le temps de cuisson recommandés pour obtenir les meilleurs résultats.

PAIN DE VIANDE À LA DINDE AVEC RIZ DE CHOU-FLEUR AU FROMAGE

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 30 MINUTES | **CUISSON VAPEUR** : ENVIRON 15 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES | **DONNE** : DE 4 À 6 PORTIONS

ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

NIVEAU 1 (FOND DU RÉCIPIENT DE CUISSON)

2 sacs (285 g chacun) de riz de chou-fleur surgelé

1 tasse (250 ml) de fromage cheddar râpé

1 tasse (250 ml) d'épinards frais

4 c. à soupe (60 ml) de beurre salé, en cubes

Poivre noir moulu, au goût

Sel casher, au goût

NIVEAU 2 (PLAQUE)

455 g (1 lb) de dinde hachée

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

1 tasse (250 ml) de fromage cheddar râpé

¼ tasse (65 ml) de chapelure assaisonnée

1 gros œuf

1 petit oignon jaune, pelé, en dés

1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail

¼ tasse (65 ml) de ketchup, un peu plus pour badigeonner

Vous souhaitez manger un féculent différent? Remplacez le riz de chou-fleur par du risotto. Ajoutez 1 tasse (250 ml) de riz Arborio, 4 tasses (1 L) d'eau ou de bouillon et les assaisonnements au choix dans le récipient de cuisson, puis faites-les cuire en suivant les instructions de la recette.

Préférez-vous cuisiner une autre protéine? Remplacez la dinde par du poulet ou du bœuf haché. La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 165°F (74°C).

PRÉPARATION

- 1 Déposez tous les ingrédients du niveau 1 dans le récipient de cuisson et mélangez bien.
- 2 Déployez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position élevée dans le récipient de cuisson, au-dessus du mélange de riz.
- 3 Dans un grand bol, ajoutez tous les ingrédients du niveau 2 et mélangez bien. Divisez le mélange en 6 portions égales et formez des pains rectangulaires. Transférez les pains de viande à la dinde sur la plaque et badigeonnez-les de ketchup, si vous le souhaitez.
- 4 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction SPEEDI MEALS (repas rapides), réglez la température à 350°F (175°C) et le temps de cuisson à 15 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 15 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 5 Une fois la cuisson terminée, transférez les pains de viande sur une planche à découper. Utilisez ensuite des pinces à embout de silicone pour saisir la poignée centrale et retirer la plaque de l'appareil. Remuez le riz de chou-fleur et servez-le avec les pains de viande.

Astuce : Pour utiliser du riz de chou-fleur frais, remplacez le chou-fleur congelé par 4 tasses (1 L) de riz de chou-fleur frais et 1 tasse (250 ml) d'eau, puis faites-le cuire en suivant les instructions de la recette.



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.



Reportez-vous au tableau
Créez votre propre
repas pour obtenir
plus de suggestions de
remplacement pour les
féculents et les protéines.

Veillez à respecter la quantité, la température et le temps de cuisson recommandés pour obtenir les meilleurs résultats.

QUARTIERS DE POMMES DE TERRE À LA CIBOULETTE ET AU PARMESAN

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 35 MINUTES | **CUISSON VAPEUR** : ENVIRON 10 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES | **DONNE** : 8 PORTIONS | **ACCESSOIRES** : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION BASSE)

INGRÉDIENTS

- ½ tasse (125 ml) d'eau, pour la cuisson à la vapeur
- 4 grosses pommes de terre Russet, rincées, en quartiers de 1,25 cm
- ¼ tasse (65 ml) d'huile de canola
- 3 c. à soupe (45 ml) de ciboulette séchée
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail
- 2 c. à thé (10 ml) de sel casher
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir moulu
- ¼ tasse (65 ml) de fromage parmesan râpé
- ¼ tasse (65 ml) de crème sure (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Versez ½ tasse (125 ml) d'eau dans le récipient de cuisson. Repliez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position basse dans le récipient de cuisson.
- 2 Dans un petit bol, mélangez les quartiers de pommes de terre avec l'huile, l'ail, la ciboulette, le sel, le poivre et le parmesan. Transférez-les sur la plaque.
- 3 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction STEAM & CRISP (cuisson croustillante par convection), réglez la température à 450°F (235°C), et réglez la minuterie à 25 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 10 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 4 Lorsqu'il reste 15 minutes de cuisson, ouvrez le couvercle et mélangez les quartiers de pommes de terre avec des pinces. Fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson. Répétez l'exercice lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson.
- 5 Une fois la cuisson terminée, utilisez des pinces pour retirer les quartiers de pommes de terre de la plaque et servez-les avec de la crème sure, au goût.

 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**

BOUCHÉES DE BRETZELS AVEC MOUTARDE AU MIEL

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **LEVÉE** : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 12 MINUTES
CUISSON VAPEUR : ENVIRON 3 OU 4 MINUTES | **CUISSON** : 8 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS
ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION BASSE)

INGRÉDIENTS

- ½ tasse (125 ml) d'eau, pour la cuisson à la vapeur
- Sel grossier, au besoin

BRETZELS

- 2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage
- 230 g de pâte à pizza du commerce, à température ambiante
- ½ tasse (125 ml) d'eau chaude
- Enduit à cuisson antiadhésif
- 1 c. à soupe (15 ml) de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé, fondu
- Sel grossier, au besoin

MOUTARDE AU MIEL

- ½ tasse (125 ml) de moutarde de Dijon ou jaune
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel

Astuce : Si vous utilisez de la pâte froide sortant du réfrigérateur, doublez le temps de levée.

 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**

PRÉPARATION

- 1 Versez ½ tasse (125 ml) d'eau dans le récipient de cuisson. Repliez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, placez-la dans le récipient de cuisson en position basse et vaporisez-la d'enduit à cuisson.
- 2 Saupoudrez légèrement votre surface de travail avec de la farine. Roulez la pâte dans une corde de 30 cm de long, puis coupez-la en 12 morceaux de 2,5 cm.
- 3 Dans un bol moyen, mélangez l'eau et le bicarbonate de soude jusqu'à ce qu'il soit dissous. Trempez chaque morceau de pâte dans le mélange, puis déposez-les sur la plaque, espacés uniformément.
- 4 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez PROOF (levée), réglez la température à 95°F (35°C) et le temps de cuisson à 15 minutes. Appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la levée.
- 5 Une fois la levée terminée, ouvrez le couvercle pour vous assurer que les bouchées de bretzels sont moelleuses et gonflées. Refermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction STEAM & CRISP (cuisson croustillante par convection), réglez la température à 350°F (175°C), et réglez la minuterie à 8 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 3 à 4 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 6 Pendant la cuisson des bretzels, fouettez la moutarde et le miel jusqu'à ce qu'ils soient uniformément combinés.
- 7 Une fois la cuisson terminée, badigeonnez les bretzels de beurre fondu et saupoudrez-les de gros sel. Servez-les chauds avec la moutarde au miel.

PAIN TORSADÉ À L'AIL À PARTAGER

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **LEVÉE** : 30 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 12 MINUTES
CUISSON VAPEUR : ENVIRON 4 MINUTES | **CUISSON** : 8 MINUTES | **DONNE** : 12 PAINS TORSADÉS
ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION BASSE), PLAT DE CUISSON TOUT USAGE NINJA® (OU MOULE ROND DE 20 CM)

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) d'eau, pour la cuisson à la vapeur
- Enduit à cuisson antiadhésif
- 455 g de pâte à pizza du commerce, à température ambiante
- 2 c. à soupe (30 ml) de persil frais, haché
- 2 c. à thé (10 ml) d'ail émincé
- 2 c. à soupe (30 ml) de fromage parmesan râpé
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel casher
- ¼ tasse (65 ml) d'huile d'olive extra-vierge

PRÉPARATION

- 1 Versez 1 tasse (250 ml) d'eau dans le récipient de cuisson. Repliez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position basse dans le récipient de cuisson. Vaporisez le plat de cuisson tout usage Ninja d'enduit à cuisson antiadhésif (ou un moule rond de 20 cm).
- 2 Divisez la pâte en 12 boules. Roulez chaque boule en un rouleau de 15 cm, puis faites un nœud. Placez les nœuds dans le plat de cuisson et vaporisez-les d'enduit à cuisson antiadhésif. Déposez le plat de cuisson sur la plaque.
- 3 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez PROOF (levée), réglez la température à 95°F (35°C) et réglez le temps à 30 minutes. Appuyez sur START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la levée.
- 4 Dans un petit bol, préparez la sauce pendant la levée de la pâte. Mélangez l'ail, le persil, le parmesan, le sel et l'huile d'olive. Fouettez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 5 Une fois la levée terminée, ouvrez le couvercle et utilisez la moitié de la sauce au parmesan préparée pour couvrir généreusement chaque pain.
- 6 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction STEAM & CRISP (cuisson croustillante par convection), réglez la température à 350°F (175°C), et réglez la minuterie à 8 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 4 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 7 Une fois la cuisson terminée, retirez soigneusement le plat de cuisson. Badigeonnez les pains avec le reste de la sauce au parmesan et servez-les chauds.

Astuce : Pour ajouter plus de saveur, doublez la quantité de sauce à l'ail et au parmesan et versez-la au fond du plat de cuisson avant la cuisson.



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.



PETITS PAINS AU LAIT

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **LEVÉE :** 1 HEURE | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 12 MINUTES
CUISSON VAPEUR : ENVIRON 4 MINUTES | **CUISSON :** 8 MINUTES | **DONNE :** 8 PETITS PAINS AU LAIT
ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION BASSE),
PLAT DE CUISSON TOUT USAGE NINJA® (MOULE ROND DE 20 CM) OU UNE FEUILLE D'ALUMINIUM RONDE DE 20 CM

INGRÉDIENTS

1 tasse (250 ml) d'eau, pour la cuisson à la vapeur
Enduit à cuisson antiadhésif
455 g (1 lb) de pâte à pizza du commerce,
à température ambiante
2 ½ c. à soupe (37,5 ml) d'huile d'olive extra-vierge
Sel casher, au goût
Assaisonnement à l'italienne

PRÉPARATION

- 1 Versez 1 tasse (250 ml) d'eau dans le récipient de cuisson. Repliez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position basse dans le récipient de cuisson. Vaporisez le plat de cuisson tout usage Ninja d'enduit à cuisson antiadhésif (ou un moule rond de 20 cm).
- 2 Divisez la pâte en 8 parts égales, puis faites des boules.
- 3 Disposez les boules de pâte dans le plat de cuisson préparé, en laissant un espace de 2,5 cm entre chacune d'elles. Déposez le plat de cuisson sur la plaque.
- 4 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez PROOF (levée), réglez la température à 95°F (35°C) et le temps de cuisson à 1 heure. Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la levée.
- 5 Une fois la levée terminée, badigeonnez la pâte d'huile d'olive et saupoudrez-la de sel et d'assaisonnement à l'italienne, au goût.
- 6 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction STEAM & CRISP (cuisson vapeur et cuisson croustillante par convection), réglez la température à 350°F (175°C) et le temps de cuisson à 8 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 4 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 7 Une fois la cuisson terminée, la croûte des petits pains sera croustillante et dorée. Retirez soigneusement le plat de cuisson et servez les petits pains au lait chauds.

 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**

BOUCHÉES DE BROCOLI FROMAGÉES AU BACON

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 10 MINUTES | **DONNE :** DE 12 À 15 BOUCHÉES
ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION BASSE)

INGRÉDIENTS

Enduit à cuisson antiadhésif
285 g de fleurons de brocoli surgelés, décongelés
1 gros œuf, battu
1 tasse (250 ml) de fromage cheddar râpé
¾ tasse (190 ml) de chapelure panko
¼ tasse (65 ml) de bacon émietté
1 c. à thé (5 ml) de poudre d'oignon
1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
1 c. à soupe (15 ml) de farine tout usage
1 ½ c. à thé (7,5 ml) de sel casher
¼ c. à thé (1,25 ml) de poivre noir moulu

PRÉPARATION

- 1 Repliez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position basse dans le récipient de cuisson. Vaporisez-la d'enduit à cuisson antiadhésif.
- 2 Dans un bol moyen, enrobez uniformément le brocoli du mélange d'œufs. Ajoutez les ingrédients restants et mélangez avec les mains jusqu'à ce qu'ils soient complètement combinés. Formez de 12 à 15 bouchées d'environ 1 ou 2 c. à soupe (15 à 30 ml) chacune. Assurez-vous qu'il y a au moins 1 morceau de brocoli dans chaque bouchée.
- 3 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode AIRFRY/STOVETOP (cuisson croustillante par convection/plaque). Sélectionnez AIRFRY (cuisson croustillante par convection), réglez la température sur 350°F (175°C) et réglez le temps de cuisson à 15 minutes (l'appareil doit préchauffer pendant 5 minutes, alors réglez un minuteur externe si vous le souhaitez). Appuyez sur le bouton START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson.
- 4 Une fois l'appareil préchauffé et que la minuterie indique 10 minutes, déposez les bouchées de brocoli sur la plaque. Fermez le couvercle pour lancer la cuisson.
- 5 Après 5 minutes, ouvrez le couvercle et mélangez les bouchées de brocoli avec des pinces à embout de silicone pour assurer une cuisson uniforme. Fermez le couvercle pour poursuivre la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, servez les bouchées de brocoli chaudes.



 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**



BOUCHÉES DE TOFU BUFFALO CROUSTILLANTES

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 18-19 MINUTES | **CUISSON VAPEUR** : ENVIRON 3 OU 4 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES | **DONNE** : DE 2 À 4 PORTIONS

ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION BASSE)

INGRÉDIENTS

½ tasse (125 ml) d'eau, pour la cuisson à la vapeur

Enduit à cuisson antiadhésif

1 bloc de 454 g de tofu extraferme, égoutté, épongé, en cubes de 2,5 cm

2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs

½ tasse (125 ml) de sauce Buffalo

GARNITURES (facultatives)

Fromage bleu

Bâtonnets de carottes

Bâtonnets de céleri

PRÉPARATION

- 1 Versez ½ tasse (125 ml) d'eau dans le récipient de cuisson. Repliez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position basse dans le récipient de cuisson. Vaporisez-la d'enduit à cuisson antiadhésif.
- 2 Dans un bol moyen, enrobez uniformément le tofu de fécule de maïs. Vaporisez ensuite le tofu d'enduit à cuisson antiadhésif. Transférez le tofu sur la plaque.
- 3 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction STEAM & CRISP (cuisson croustillante par convection), réglez la température à 390°F (200°C), et réglez la minuterie à 15 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 3 à 4 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 4 Une fois la cuisson terminée, assurez-vous que le tofu est croustillant. Au besoin, ajoutez quelques minutes de cuisson. Transférez les bouchées de tofu dans un bol moyen et mélangez-les avec la sauce Buffalo. Servez-les chaudes avec du fromage bleu et des bâtonnets de légumes, au goût.



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.

HARICOTS VERTS ENVELOPPÉS DE PROSCIUTTO

RECETTE INTERMÉDIAIRE ●●○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 14 MINUTES | **CUISSON VAPEUR** : ENVIRON 4 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS | **ACCESSOIRES** : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION BASSE)

INGRÉDIENTS

½ tasse (125 ml) d'eau, pour la cuisson à la vapeur
Enduit à cuisson antiadhésif
1 sac (340 g) de haricots verts, taillés
2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile d'olive, divisée
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
8 tranches de prosciutto
2 c. à soupe (30 ml) de cassonade

PRÉPARATION

- 1 Versez ½ tasse (125 ml) d'eau dans le récipient de cuisson. Repliez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, placez-la dans le récipient de cuisson en position basse et vaporisez-la d'enduit à cuisson.
- 2 Dans un bol moyen, mélangez les haricots verts, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 3 Divisez les haricots verts en 4 parts égales et disposez-les en piles, les haricots verts orientés dans la même direction.
- 4 Sur une surface de travail propre, déposez deux tranches de prosciutto de sorte qu'elles se chevauchent légèrement. Déposez une pile de haricots verts au centre du prosciutto et enroulez-le étroitement pour le sceller (le prosciutto collera à lui-même pour maintenir les haricots ensemble). Répétez l'exercice avec tous les paquets de haricots verts.
- 5 Badigeonnez le prosciutto avec le reste de l'huile d'olive et saupoudrez-le de sucre brun.
- 6 Transférez les paquets de haricots verts sur la plaque.
- 7 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction STEAM & CRISP (cuisson croustillante par convection), réglez la température à 375°F (190°C), et réglez la minuterie à 10 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 4 minutes avant de passer en mode cuisson croustillante).
- 8 Une fois la cuisson terminée, retirez les haricots verts enrobés de prosciutto et servez-les chauds.



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.



GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE DE TOUS LES JOURS

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 37 MINUTES | **CUISSON VAPEUR** : ENVIRON 20 MINUTES
CUISSON : 17 MINUTES **DONNE** : 1 GÂTEAU (DE 8 À 10 PORTIONS)
ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION BASSE), PLAT DE CUISSON TOUT USAGE NINJA® (OU MOULE ROND DE 20 CM)

INGRÉDIENTS

2 tasses (500 ml) d'eau, pour la cuisson à la vapeur
Enduit à cuisson antiadhésif
2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage, pour saupoudrer le plat de cuisson
1 boîte (455 g) de préparation pour gâteau blanc, préparé selon les instructions de l'emballage
1 contenant (400 g) de glaçage à la vanille
Perles arc-en-ciel, pour la garniture, au goût

PRÉPARATION

- 1 Versez 2 tasses (500 ml) d'eau dans le récipient de cuisson. Repliez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position basse dans le récipient de cuisson. Vaporisez le plat de cuisson tout usage d'enduit à cuisson antiadhésif (ou un moule rond de 20 cm), puis saupoudrez le fond et les côtés d'une fine couche de farine.
- 2 Pour préparer le gâteau, suivez les instructions sur l'emballage. Transférez la pâte dans le plat de cuisson graissé et déposez-le sur la plaque.
- 3 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en position Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction STEAM & CRISP (cuisson croustillante par convection), réglez la température à 315°F (160°C), et réglez la minuterie à 17 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 20 minutes avant de passer en mode cuisson).
- 4 Une fois la cuisson terminée, vérifiez qu'elle est adéquate en insérant un cure-dent en bois au centre du gâteau. S'il en ressort propre, retirez soigneusement la plaque avec le plat de cuisson et laissez-les refroidir pendant au moins 1 heure. Si le cure-dent en ressort avec des miettes humides qui y sont collées, poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
- 5 Une fois le gâteau refroidi, glacez-le avec le glaçage à la vanille et décorez-le de perles arc-en-ciel.



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.

TARTE AU FROMAGE BISCUITS ET CRÈME

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 25 MINUTES
CUISSON VAPEUR : ENVIRON 20 MINUTES | **CUISSON** : 5 MINUTES | **DONNE** : DE 6 À 8 PORTIONS
ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION ÉLEVÉE), BATTEUR À MAIN OU SUR SOCLE

INGRÉDIENTS

1 tasse (250 ml) d'eau, pour la cuisson à la vapeur
2 paquets (2 t/500 ml) de fromage à la crème, à température ambiante
¾ tasse (190 ml) de sucre granulé
2 gros œufs, à température ambiante
2 c. à soupe (30 ml) d'extrait de vanille
12 biscuits sandwiches au chocolat et à la crème, écrasés, et un peu plus pour la garniture, au goût
Pâte à biscuits au chocolat du commerce de 23 cm, à température ambiante
1 contenant (230 g) de glaçage fouetté



PRÉPARATION

- 1 Versez 1 tasse (250 ml) d'eau dans le récipient de cuisson. Déployez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position élevée dans le récipient de cuisson.
- 2 Dans un grand bol, mélangez le fromage à la crème et le sucre pour faire la garniture. Avec un batteur à main ou sur socle, mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Ajoutez les œufs et l'extrait de vanille et continuez à mélanger à vitesse moyenne jusqu'à ce qu'ils soient entièrement combinés, puis incorporez les biscuits écrasés en pliant la pâte. Ajoutez la garniture à la croûte, puis placez la tarte au fromage sur la plaque.
- 3 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction STEAM & CRISP (cuisson croustillante par convection), réglez la température à 300°F (150°C), et réglez la minuterie à 5 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 20 minutes avant de passer en mode cuisson).
- 4 Une fois la cuisson terminée, le centre du gâteau au fromage sera encore mou. Retirez soigneusement la plaque et laissez refroidir la tarte au fromage pendant environ 30 minutes. Pour lui conférer une texture plus ferme, réfrigérez-la pendant 4 à 8 heures.
- 5 Une fois la tarte au fromage refroidie, garnissez-la de garniture fouettée et décorez-la avec des biscuits écrasés, au goût.



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.

PAIN AUX BANANES ET AUX BRISURES DE CHOCOLAT

RECETTE POUR DÉBUTANTS ●○○

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 45 MINUTES | **CUISSON VAPEUR** : ENVIRON 20 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES | **DONNE** : 1 PAIN (DE 8 À 10 PORTIONS)

ACCESSOIRES : PLAQUE POUR CUISSON CROUSTILLANTE (POSITION BASSE), MOULE À PAIN DE 20 X 10 CM

INGRÉDIENTS

3 tasses (750 ml) d'eau, pour la cuisson à la vapeur

Enduit à cuisson antiadhésif

2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage, pour saupoudrer le plat de cuisson

1 boîte (400 g) de préparation pour pain aux bananes, préparé selon les instructions de l'emballage

¼ tasse (65 ml) de poudre de cacao

1 tasse (250 ml) de pépites de chocolat

PRÉPARATION

1 Versez 3 tasses (750 ml) d'eau dans le récipient de cuisson. Repliez les pieds de la plaque pour cuisson croustillante, puis placez-la en position basse dans le récipient de cuisson. Vaporisez le moule à pain d'enduit à cuisson antiadhésif, puis saupoudrez le fond et les côtés d'une fine couche de farine.

2 Pour préparer le pain aux bananes, suivez les instructions sur l'emballage. Ajoutez ensuite la poudre de cacao et les pépites de chocolat et remuez jusqu'à ce qu'ils soient uniformément combinés. Transférez la pâte dans le plat de cuisson graissé et déposez-le sur la plaque.

3 Fermez le couvercle et basculez le levier intelligent SmartSwitch™ en mode Rapid Cooker (autocuiseur rapide). Sélectionnez la fonction STEAM & CRISP (cuisson croustillante par convection), réglez la température à 315°F (160°C), et réglez la minuterie à 20 minutes. Sélectionnez la touche START/STOP (marche/arrêt) pour commencer la cuisson (l'appareil produira de la vapeur pendant environ 25 minutes avant de passer en mode cuisson).

4 Une fois la cuisson terminée, vérifiez qu'elle est adéquate en insérant un cure-dent en bois au centre du pain. S'il en ressort propre, retirez soigneusement la plaque avec le plat de cuisson et laissez-les refroidir pendant au moins 1 heure. Si le cure-dent en ressort avec des miettes humides qui y sont collées, poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

5 Une fois refroidi, tranchez le pain et servez-le.

Astuce : La pâte excédentaire peut être congelée pendant 1 mois, réfrigérée pendant 1 semaine ou cuite immédiatement.



 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**

Tableau pour la cuisson vapeur et la cuisson croustillante par convection (Steam & Crisp)

La cuisson au moyen de la fonction « Steam & Crisp » (cuisson vapeur et cuisson croustillante par convection) permet d'obtenir des aliments qui ont un extérieur croustillant et un intérieur juteux.

Avant de placer les aliments et l'accessoire dans l'appareil, assurez-vous que vous avez ajouté de l'eau au fond du récipient de cuisson. Cette étape est importante, car elle assure la production de vapeur pour vous offrir les délicieux résultats que vous souhaitez.

REMARQUE : La position de la plaque pour cuisson croustillante varie, comme indiqué dans le tableau

REMARQUE : Il faut compter environ 4 à 8 minutes pour que l'appareil produise la vapeur.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE <i>facultative</i>	EAU
LÉGUMES				
Courge poivrée	1	Coupée en deux, la face coupée vers le bas	1 c. à soupe (15 ml)	½ tasse (125 ml)
Betteraves	1,1 kg	En morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe (15 ml)	½ tasse (125 ml)
Brocoli	1 couronne	Entière, sans le pied	1 c. à soupe (15 ml)	½ tasse (125 ml)
Choux de Bruxelles	900 g	Coupés en deux, sans les extrémités	2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Carottes	455 g	En morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe (15 ml)	½ tasse (125 ml)
Chou-fleur	1 couronne	Entière, sans le pied	1 c. à soupe (15 ml)	½ tasse (125 ml)
Panais	1,1 kg	En morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe (15 ml)	½ tasse (125 ml)
Pommes de terre, Russet	900 g	En quartiers de 2,5 cm	1 c. à soupe (15 ml)	½ tasse (125 ml)
	900 g	Coupées à la main, trempées dans l'eau froide pendant 30 minutes, puis éponnées.	1 c. à soupe (15 ml)	½ tasse (125 ml)
	4	Entières (moyennes), piquées plusieurs fois avec une fourchette		1 tasse (250 ml)
Pommes de terre, Russet	4	Entières (grosses), piquées plusieurs fois avec une fourchette		1 tasse (250 ml)
		1,1 kg	En morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe (15 ml)
Courge spaghetti	1 petite courge	Coupée en deux, épépinée, piquée avec une fourchette environ 10 fois	1 c. à soupe (15 ml)	2 tasses (500 ml)
Patates douces	1,1 kg	En morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe (15 ml)	½ tasse (125 ml)


N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.

ACCESSOIRE/DIRECTIVES	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	RETOURNER/SECOUER LES ALIMENTS <i>facultatif</i>
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	390°F (200°C)	15 min	10 min
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	400°F (205°C)	30 à 35 min	10 min
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	400°F (205°C)	10 à 15 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	450°F (235°C)	15 à 20 min	15 min
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	400°F (205°C)	20 à 25 min	10 min
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	425°F (220°C)	20 à 25 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	400°F (205°C)	30 à 35 min	20 min
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	450°F (235°C)	25 à 30 min	20 min
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	450°F (235°C)	30 à 35 min	25 min
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	400°F (205°C)	30 à 35 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	400°F (205°C)	40 à 48 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	450°F (235°C)	30 à 35 min	20 min
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	375°F (190°C)	25 à 30 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	450°F (235°C)	20 à 25 min	10 min

Tableau pour la cuisson vapeur et cuisson croustillante par convection (Steam & Crisp), suite

La cuisson au moyen de la fonction « Steam & Crisp » (cuisson vapeur et cuisson croustillante par convection) permet d'obtenir des aliments qui ont un extérieur croustillant et un intérieur juteux. Avant de placer les aliments et l'accessoire dans l'appareil, assurez-vous que vous avez ajouté de l'eau au fond du récipient de cuisson. Cette étape est importante, car elle assure la production de vapeur pour vous offrir les délicieux résultats que vous souhaitez.

REMARQUE : La position de la plaque pour cuisson croustillante varie, comme indiqué dans le tableau

REMARQUE : Il faut compter environ 4 à 8 minutes pour que l'appareil produise la vapeur.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE <i>facultative</i>	EAU
VOLAILLE				
Poulet entier	2 à 2,3 kg	Ficelé	Badigeonné d'huile	1 tasse (250 ml)
Pilons de dinde	900 g	Aucune	Badigeonnés d'huile	1 tasse (250 ml)
Poitrine de dinde	1,4-2,2 kg	Aucune	Badigeonnée d'huile	1 tasse (250 ml)
Poitrines de poulet, désossées	4 poitrines (170-225 g chacune)	Badigeonnées d'huile	2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Poitrines de poulet (avec os, avec peau)	4 poitrines (340-680 g chacune)	Badigeonnées d'huile	2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Cuisses de poulet (sur l'os)	4 cuisses (170 à 280 g chacune)	Badigeonnées d'huile	2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Cuisses de poulet (désossées)	6 cuisses (115 à 225 g chacune)	Badigeonnées d'huile	2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Pilons de poulet	900 g	Badigeonnés d'huile	2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Poitrines de poulet panées à la main	4 poitrines (170 g chacune)			½ tasse (125 ml)
Ailes de poulet	900 g			½ tasse (125 ml)
PORC				
Filets de porc	2 (455 g chacun)	Aucune	2 c. à soupe (30 ml)	1 tasse (250 ml)
Rôti de porc	1 (900 g)	Aucune	2 c. à soupe (30 ml)	1 tasse (250 ml)
Jambon fumé dans l'épaule avec os	1 (1,4 kg)	Aucune	2 c. à soupe (30 ml)	1 tasse (250 ml)
Côtelettes de porc, désossées	4 côtelettes (170-225 g chacune)		2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Côtelettes de porc (avec os, coupe épaisse)	2 côtelettes (280-340 g chacune)		2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
POISSON				
Morue	4 filets (170 g chacun)		1 c. à soupe (15 ml)	½ tasse (125 ml)
Saumon	4 filets (170 g chacun)		1 c. à soupe (15 ml)	¼ tasse (65 ml)
Pétoncles	455 g (environ 21 pétoncles)		1 c. à soupe (15 ml)	¼ tasse (65 ml)
BŒUF				
Rôti de bœuf	0,9-1,4 kg	Aucune	2 c. à soupe (30 ml)	1 tasse (250 ml)
Filet de bœuf	0,9-1,4 kg	Aucune	2 c. à soupe (30 ml)	1 tasse (250 ml)

 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**

ACCESSOIRE/DIRECTIVES	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	RETOURNER/SECOUER LES ALIMENTS <i>facultatif</i>
VOLAILLE			
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	400°F (205°C)	40 à 50 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	400°F (205°C)	32 à 38 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	365°F (185°C)	45 à 55 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	390°F (200°C)	15 à 20 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	375°F (190°C)	20 à 25 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	400°F (205°C)	20 à 25 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	375°F (190°C)	15 à 18 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	425°F (220°C)	20 à 25 min	15 min
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	385°F (195°C)	18 à 20 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	450°F (235°C)	20 à 25 min	
PORC			
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	375°F (190°C)	25 à 30 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	365°F (185°C)	35 à 40 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	325°F (190°C)	45 à 50 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	375°F (190°C)	15 à 20 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	375°F (190°C)	25 à 30 min	
POISSON			
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	450°F (235°C)	9 à 12 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	450°F (235°C)	7 à 10 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	400°F (205°C)	4 à 6 min	
BŒUF			
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	360°F (180°C)	45 minutes pour une cuisson mi-saignante	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	365°F (185°C)	25 à 30 minutes pour une cuisson mi-saignante	

Tableau pour la cuisson vapeur et cuisson croustillante par convection (Steam & Crisp), suite

La cuisson au moyen de la fonction « Steam & Crisp » (cuisson vapeur et cuisson croustillante par convection) permet d'obtenir des aliments qui ont un extérieur croustillant et un intérieur juteux. Avant de placer les aliments et l'accessoire dans l'appareil, assurez-vous que vous avez ajouté de l'eau au fond du récipient de cuisson. Cette étape est importante, car elle assure la production de vapeur pour vous offrir les délicieux résultats que vous souhaitez.

REMARQUE : La position de la plaque pour cuisson croustillante varie, comme indiqué dans le tableau

REMARQUE : Il faut compter environ 4 à 8 minutes pour que l'appareil produise la vapeur.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE <i>facultative</i>	EAU
POULET CONGELÉ				
Poitrines de poulet, désossées, sans la peau	4 poitrines (115-170 g chacune)	Au goût	2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Cuisses de poulet, désossées, sans la peau	6 cuisses (115 à 225 g chacune)	Au goût	2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Cuisses de poulet, sur l'os, avec peau	4 cuisses (230-280 g chacune)	Au goût	2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Poitrines de poulet panées à la main	3 à 4 poitrines (280-450 g chacune)	Au goût	2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Ailes de poulet	900 g	Au goût	2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
BŒUF CONGELÉ				
Bifteck de contre-filet New York	2 biftecks (280-400 g chacun)	2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola, sel et poivre		¾ tasse (190 ml)
POISSON CONGELÉ				
Saumon	4 filets (170 g chacun)		2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Crevettes	18 crevettes (455 g)		2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Morue	4 filets (170 g chacun)		2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Queues de homard	4		2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
PORC CONGELÉ				
Filets de porc	2 (455 g chacun)	Aucune	2 c. à soupe (30 ml)	1 ½ tasse (375 ml)
Rôti de porc	1 (900 g)	Aucune	2 c. à soupe (30 ml)	Aucune
Côtelettes de porc, désossées	4 (170-225 g chacune)		2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Côtelettes de porc (avec os, coupe épaisse)	2 (280-340 g chacune)		2 c. à soupe (30 ml)	¾ tasse (190 ml)
6 saucisses italiennes	6, crues		2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
ALIMENTS PRÉPARÉS CONGELÉS				
Dumplings/quenelles	Sac de 450 g		2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Raviolis	Sac de 700 g		2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)
Pâtés impériaux	Emballage de 280 g			½ tasse (125 ml)



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.

ACCESSOIRE/DIRECTIVES	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON	RETOURNER/SECOUER LES ALIMENTS <i>facultatif</i>
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	390°F (200°C)	20 à 25 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	375°F (190°C)	15 à 20 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	400°F (205°C)	20 à 25 min	
Plaque pour cuisson croustillante,	375°F (190°C)	10 à 15 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	450°F (235°C)	25 à 30 min	15 min
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	400°F (205°C)	22 à 28 min	15 min
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	450°F (235°C)	11 à 15 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	450°F (235°C)	2 à 5 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	450°F (235°C)	10 à 15 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	450°F (235°C)	5 à 7 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	365°F (185°C)	30 à 35 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	360°F (180°C)	37 à 40 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	375°F (190°C)	15 à 20 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	365°F (185°C)	23 à 28 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position élevée	375°F (190°C)	10 à 12 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	400°F (205°C)	12 à 16 min	8 min
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	385°F (195°C)	12 à 16 min	
Plaque pour cuisson croustillante, position basse	375°F (190°C)	15 à 20 min	

Tableau pour cuisson à la vapeur

avec la pour cuisson croustillante, en position basse

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	LIQUIDE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES				
Artichauts	4	Entiers	3 tasses (750 ml)	25 à 42 min
Asperges	1 botte	Entières	1 tasse (250 ml)	7 à 12 min
Brocoli	1 couronne ou 340 g de fleurons	En fleurons	½ tasse (125 ml)	3 à 8 min
Choux de Bruxelles	455 g	Entiers, parés	1 tasse (250 ml)	10 à 15 min
Courge musquée	675 g	Pelée, en cubes de 2,5 cm	1 tasse (250 ml)	10 à 15 min
Chou	1 pomme	En quartiers	1 tasse (250 ml)	10 à 12 min
Carottes	455 g	Pelées, en morceaux de 2,5 cm	1 ½ tasse (375 ml)	10 à 15 min
Chou-fleur	1 couronne	En fleurons	½ tasse (125 ml)	5 à 10 min
Épis de maïs	4 épis	Entiers, sans les feuilles	1 tasse (250 ml)	4 à 9 min
Haricots verts	340 g	Entiers	½ tasse (125 ml)	5 à 8 min
Chou frisé	450 g	Paré	1 tasse (250 ml)	5 à 10 min
Pommes de terre	455 g	Pelées, en morceaux de 2,5 cm	1 ½ tasse (375 ml)	12 à 17 min
Pommes de terre, nouvelles	455 g	Entières	1 ½ tasse (375 ml)	10 à 15 min
Patates douces	455 g	En cubes de 1,25 cm	1 tasse (250 ml)	8 à 14 min
Épinards	450 g	Feuilles entières	½ tasse (125 ml)	3 à 5 min
Pois mange-tout	455 g	Entiers, parés	½ tasse (125 ml)	5 à 8 min
Courge d'été	455 g	En tranches de 2,5 cm	1 tasse (250 ml)	5 à 10 min
Courgette	455 g	En tranches de 2,5 cm	1 tasse (250 ml)	5 à 10 min
ŒUFS				
Œufs pochés	4	Dans des ramequins ou des tasses en silicone	1 tasse (250 ml)	3 à 6 min

Cuisson sous vide 101

- La fonction sous-vide permet de cuire les aliments lentement dans un sac en plastique scellé dans un bain-marie à basse température et à régulation précise.
- Versez 12 tasses (3 L) d'eau à température ambiante dans la marmite. Mettez en place le couvercle à pression en vous assurant que la soupape régulatrice de pression est à la position VENT (évacuer).
- Utilisez uniquement des sacs en plastique refermables à usage unique.
- Utilisez la méthode de déplacement de l'eau au moment de submerger les sacs : en travaillant avec un sac à la fois et en laissant un coin du sac ouvert, descendez lentement le sac dans l'eau; la pression de l'eau expulsera l'air du sac. Lorsque le joint du sac se trouve juste au-dessus du niveau de l'eau, fermez le sac en vous assurant que l'eau ne pénètre pas à l'intérieur de celui-ci. Maintenez le joint du sac juste au-dessus du niveau de l'eau.
- Pour les temps de cuisson de plus de 4 heures, emballez chaque portion d'aliment dans un sac double ou enveloppez les aliments dans une pellicule plastique avant de les mettre dans les sacs. Cela aide à protéger les aliments pendant la longue période d'immersion.
- Une fois la cuisson sous vide terminée, utilisez le liquide dans les sacs comme base de sauce pour accompagner vos protéines. Versez le liquide dans une casserole, assaisonnez-le au goût, portez-le à ébullition, puis laissez-le mijoter jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- Si les aliments que vous avez cuits ne sont pas consommés immédiatement, plongez les sacs dans un bain d'eau glacée pour réduire rapidement leur température, puis conservez-les au réfrigérateur.
- Pour réchauffer des aliments qui ont été cuits au moyen de la fonction sous vide, utilisez cette fonction de nouveau. Après le préchauffage de l'eau, ajoutez les aliments dans les sacs refermables et faites-les cuire de 15 à 20 minutes environ, à la température de cuisson souhaitée.
- La cuisson sous vide est presque toujours la première étape du processus de cuisson. La cuisson des aliments devrait se terminer au moyen d'une chaleur sèche, comme en les faisant griller, sauter, rôtir ou frire à l'air.

Pour obtenir des instructions détaillées sur l'utilisation de la fonction sous vide, reportez-vous au Guide de l'utilisateur.

Tableau pour la cuisson sous vide

sans la plaque pour cuisson croustillante

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 (50°C) saignant	1 à 5 h
Faux-filet désossé	3 biftecks, 400 g chacun, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	130°F (55°C) mi-saignant	1 à 5 h
		135°F (60°C) à point	1 à 5 h
Aloyau	2 biftecks, 400 g chacun, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	145°F (65°C) à point-bien cuit	1 à 5 h
Filet mignon	4 biftecks, 225 g chacun, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	155°F (70°C) bien cuit	1 à 5 h
		125°F (50°C) saignant	2 à 5 h
		130°F (55°C) mi-saignant	2 à 5 h
		135°F (60°C) à point	2 à 5 h
		145°F (65°C) à point-bien cuit	2 à 5 h
		155°F (70°C) bien cuit	2 à 5 h
Poitrine de bœuf	1,4 kg, de 7,5 à 10 cm d'épaisseur	145°F (65°C)	24 à 48 h
PORC			
Côtelettes de porc désossées	5 côtelettes, 170-225 g chacune, 6,25 cm d'épaisseur	145°F (65°C)	1 à 4 h
Côtelettes de porc, sur l'os	2 côtelettes, 280-340 g chacune, 6,25 cm d'épaisseur	145°F (65°C)	1 à 4 h
Filet de bœuf	1 filet, 680 g, 6,25 cm d'épaisseur	145°F (65°C)	1 à 4 h
Saucisses	6 saucisses, de 60 à 85 g chacune	165°F (74°C)	2 à 5 h
Épaule de porc désossée	1,3 kg, de 7,5-10 cm d'épaisseur	165°F (74°C)	12 à 24 h

 **N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.**

Tableau pour la cuisson sous vide, suite

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)	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)	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, de 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)	1 à 3 h
Demi-poulet	1,1-1,4 kg	165°F (74°C)	2 à 3 h
FRUITS DE MER			
Poisson blanc (morue, aiglefin, goberge, merlan)	2 portions, de 170 à 280 g chacune, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	130°F (55°C)	1 à 1,5 h
Saumon	4 portions, de 170 à 280 g chacune, de 2,5 à 5 cm d'épaisseur	130°F (55°C)	1 à 1,5 h
Crevettes	900 g	130°F (55°C)	30 min à 2 h
LÉGUMES			
Asperges	455 à 900 g	180°F (80°C)	30 min
Brocoli	455 à 680 g	180°F (80°C)	30 min
Choux de Bruxelles	455 à 900 g	180°F (80°C)	45 min
Carottes	455 à 680 g	180°F (80°C)	45 min
Chou-fleur	455 à 680 g	180°F (80°C)	30 min
Haricots verts	455 à 680 g	180°F (80°C)	30 min
Courge	455 à 680 g	185°F (85°C)	1 h
Patates douces	455 à 680 g	185°F (85°C)	1 h
Pommes de terre	455 à 900 g	190°F (90°C)	1 h



N'oubliez pas d'ajouter de l'eau pour créer de la vapeur et cuire vos aliments.

Tableau de cuisson croustillante par convection

avec la plaque pour cuisson croustillante en position inférieure

CONSEIL Lorsque vous utilisez le mode de cuisson Friture à l'air, ajoutez 5 minutes au temps de cuisson suggéré pour que l'appareil préchauffe avant d'ajouter des ingrédients.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES					
Asperges	1 botte	Coupées en deux, les tiges parées	2 c. à thé (10 ml)	390°F (200°C)	8 à 10 min
Betteraves	6 petites ou 4 grosses (environ 900 g)	Entières	Aucune	390°F (200°C)	45 à 60 min
Poivrons (à rôtir)	4 poivrons	Entiers	Aucune	400°F (205°C)	25 à 30 min
Brocoli	1 couronne	En fleurons de 2,5 à 5 cm	1 c. à soupe (15 ml)	390°F (200°C)	10 à 13 min
Choux de Bruxelles	455 g	Coupés en deux, sans les tiges	1 c. à soupe (15 ml)	390°F (200°C)	15 à 18 min
Courge musquée	455 à 680 g	En morceaux de 2,5 à 5 cm	1 c. à soupe (15 ml)	390°F (200°C)	20 à 25 min
Carottes	455 g	Pelées, en morceaux de 1,25 cm	1 c. à soupe (15 ml)	390°F (200°C)	14 à 16 min
Chou-fleur	1 couronne	En fleurons de 2,5 à 5 cm	2 c. à soupe (30 ml)	390°F (200°C)	15 à 20 min
Épis de maïs	4 épis, coupés en deux	Entiers, sans les feuilles	1 c. à soupe (15 ml)	390°F (200°C)	12 à 15 min
Haricots verts	340 g	Parés	1 c. à soupe (15 ml)	390°F (200°C)	7 à 10 min
Chou frisé (pour croustilles)	6 tasses (1,5 L), bien tassées	En morceaux, sans les tiges	Aucune	300°F (150°C)	8 à 11 min
Champignons	225 g	Rincés, en quartiers	1 c. à soupe (15 ml)	390°F (200°C)	7 à 8 min
Pommes de terre, Russet	680 g	En quartiers de 2,5 cm	1 c. à soupe (15 ml)	390°F (200°C)	20 à 25 min
	455 g	Frites coupées à la main, minces	7 à 45 ml d'huile de canola	390°F (200°C)	20 à 25 min
	455 g	Coupées à la main, trempées dans l'eau froide pendant 30 minutes, puis éponnées.	7 à 45 ml d'huile de canola	390°F (200°C)	24 à 27 min
	4, entières (170-225 g)	Percées avec une fourchette trois fois	Aucune	390°F (200°C)	35 à 40 min
Patates douces	900 g	En morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe (15 ml)	390°F (200°C)	15 à 20 min
	4, entières (170-225 g)	Percées avec une fourchette trois fois	Aucune	390°F (200°C)	35 à 40 min
Courgette	455 g	Coupées en quatre dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe (15 ml)	390°F (200°C)	15 à 20 min
VOLAILLE					
Poitrines de poulet	2 poitrines (340 à 680 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	375°F (190°C)	25 à 35 min
	2 poitrines (225 à 340 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	375°F (190°C)	22 à 25 min
Cuisses de poulet	4 cuisses (170 à 280 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	390°F (200°C)	22 à 28 min
	4 cuisses (115-225 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	390°F (200°C)	18 à 22 min
Ailes de poulet	900 g	Pilons et ailes	1 c. à soupe (15 ml)	390°F (200°C)	24 à 28 min
Poulet, entier	1 poulet (1,8-2,7 kg)	Ficelé	Badigeonné d'huile	375°F (190°C)	55 à 75 min
Pilons de poulet	900 g	Aucune	1 c. à soupe (15 ml)	390°F (200°C)	20 à 22 min

Pour obtenir de meilleurs résultats, secouez ou remuez les aliments souvent.

Nous vous recommandons de vérifier régulièrement vos aliments et de les secouer, les retourner ou les remuer pour obtenir les résultats souhaités.

Suivez ces temps de cuisson comme guide, en les adaptant à vos préférences.

Tournez ou retournez vos aliments avec des pinces à embout en silicone



Retirez les aliments immédiatement après la fin de la cuisson et le degré de cuisson désiré. Nous vous recommandons d'utiliser un thermomètre à lecture instantanée pour surveiller la température interne des aliments protéinés.

Tableau de cuisson croustillante par convection

avec la plaque pour cuisson croustillante en position inférieure

CONSEIL Lorsque vous utilisez le mode de cuisson Friture à l'air, ajoutez 5 minutes au temps de cuisson suggéré pour que l'appareil préchauffe avant d'ajouter des ingrédients.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
BŒUF					
Hamburgers	4 galettes de 110 g, maigres à 80 %	2,5 cm d'épaisseur	Aucune	375°F (190°C)	10 à 12 min
Biftecks	2 biftecks (225 g chacun)	Entiers	Aucune	390°F (200°C)	10 à 20 min
PORC ET AGNEAU					
Bacon	De 1 tranche à un emballage de 455 g	Disposez les bandes uniformément sur la plaque	Aucune	330°F (165°C)	13-16 min (sans préchauffage)
Côtelettes de porc	2 côtelettes épaisses avec os (280-340 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	375°F (190°C)	15 à 17 min
	4 côtelettes désossées (170-225 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	375°F (190°C)	15 à 18 min
Filets de porc	2 filets (455 à 680 g chacun)	Entiers	Badigeonnés d'huile	375°F (190°C)	25 à 35 min
Saucisses	4 saucisses	Entières	Aucune	390°F (200°C)	8 à 10 min
POISSON ET FRUITS DE MER					
Croquettes de crabe	2 croquettes (170-225 g chacune)	Aucune	Badigeonnées d'huile	350°F (175°C)	10 à 13 min
Queues de homard	4 queues (85-115 g chacune)	Entières	Aucune	375°F (190°C)	7 à 10 min
Filets de saumon	2 filets (115 g chacun)	Aucune	Badigeonnés d'huile	390°F (200°C)	10 à 13 min
Crevettes	16 jumbo	Crues, entières, décortiquées, avec les queues	1 c. à soupe (15 ml)	390°F (200°C)	7 à 10 min
ALIMENTS CONGELÉS					
Pépites de poulet	1 boîte (455 g)	Aucune	Aucune	390°F (200°C)	11 à 13 min
Filets de poisson	1 boîte (6 filets)	Aucune	Aucune	390°F (200°C)	13 à 15 min
Bâtonnets de poisson	1 boîte (455 g)	Aucune	Aucune	390°F (200°C)	9 à 11 min
Frites	455 g	Aucune	Aucune	360°F (180°C)	18 à 22 min
	900 g	Aucune	Aucune	360°F (180°C)	28 à 32 min
Bâtonnets de mozzarella	1 boîte (455 g)	Aucune	Aucune	375°F (190°C)	6 à 9 min
Dumplings	1 sac (10 unités)	Aucune	Enrobées de 1 c. à thé (5 ml) d'huile de canola	390°F (200°C)	11 à 14 min
Roulés de pizza	1 sac (710 g, 40 unités)	Aucune	Aucune	390°F (200°C)	12 à 15 min
Crevettes popcorn	1 boîte (450 g)	Aucune	Aucune	390°F (200°C)	8 à 10 min
Bouchées de pommes de terre	455 g	Aucune	Aucune	360°F (180°C)	19 à 22 min

Pour obtenir de meilleurs résultats, secouez ou remuez les aliments souvent.

Nous vous recommandons de vérifier régulièrement vos aliments et de les secouer, les retourner ou les remuer pour obtenir les résultats souhaités.

Suivez ces temps de cuisson comme guide, en les adaptant à vos préférences.

Tournez ou retournez vos aliments avec des pinces à embout en silicone



Retirez les aliments immédiatement après la fin de la cuisson et le degré de cuisson désiré. Nous vous recommandons d'utiliser un thermomètre à lecture instantanée pour surveiller la température interne des aliments protéinés.

Tableau de déshydratation pour le bac à légumes, position inférieure

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
FRUITS ET LÉGUMES			
Croustilles de pommes	En tranches de 0,3 cm, évidées, rincées dans l'eau citronnée, épongées	135°F (60°C)	7 à 8 h
Asperges	En morceaux de 2,5 cm, blanchies	135°F (60°C)	6 à 8 h
Bananes	Pelées, en tranches de 1 cm	135°F (60°C)	8 à 10 h
Croustilles de betteraves	Pelées, en tranches de 0,3 cm	135°F (60°C)	7 à 8 h
Aubergine	Pelée, en tranches de 0,6 cm, blanchies	135°F (60°C)	6 à 8 h
Fines herbes fraîches	Rincées, épongées, sans les tiges	135°F (60°C)	4 à 6 h
Racine de gingembre	En tranches de 1 cm	135°F (60°C)	6 heures
Mangues	Pelées, évidées, en tranches de 1 cm	135°F (60°C)	6 à 8 h
Champignons	Nettoyés avec une brosse douce (ne pas les laver avec de l'eau)	135°F (60°C)	6 à 8 h
Ananas	Pelé, sans le cœur, en tranches de 1 à 1,25 cm	135°F (60°C)	6 à 8 h
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 1,25 cm	135°F (60°C)	6 à 8 h
Tomates	En tranches de 1 cm ou râpées; cuire à la vapeur si une réhydratation est prévue	135°F (60°C)	6 à 8 h
JERKY : VIANDE, VOLAILLE, POISSON			
Jerky de bœuf	En tranches de 0,6 cm, marinées toute la nuit (reportez-vous à la recette de jerky de bœuf à la page 66)	150°F (65°C)	5 à 7 h
Jerky de poulet	En tranches de 0,6 cm, marinées toute la nuit (reportez-vous à la recette de jerky de bœuf à la page 66)	150°F (65°C)	5 à 7 h
Jerky de dinde	En tranches de 0,6 cm, marinées toute la nuit (reportez-vous à la recette de jerky de bœuf à la page 66)	150°F (65°C)	5 à 7 h
Jerky de saumon	En tranches de 0,6 cm, marinées toute la nuit (reportez-vous à la recette de jerky de bœuf à la page 66)	165°F (74°C)	5 à 8 h

ASTUCE La déshydratation de la plupart des fruits et légumes déshydratation de 6 à 8 heures à 135°F (60°C); celle des viandes prend de 5 à 7 heures à 150°F (65°C). Plus vous déshydratez vos ingrédients, plus ils deviennent croustillants.

*Si la grille multicouche Cook & Crisp de Ninja n'est pas incluse avec votre appareil, vous pouvez l'acheter sur ninjaaccessories.com
 **La grille de déshydratation Ninja est vendue séparément sur ninjaaccessories.com

NINJA
Speedi[™]
*Autocuiseur rapide et
friteuse à convection*

SF300C_IG_QSG_E_F_MP_Mv9

NINJA SPEEDI, et SMARTSWITCH sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.

© 2022 SharkNinja Operating LLC