

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



NINJA  
Foodi™

XL PRESSURE  
COOKER

The XL pressure cooker  
that crisps™

15 mouthwatering  
recipes and charts for  
unlimited possibilities



## Table of Contents

Pressure Lid	2
Crisping Lid	3
The Art of TenderCrisp™ Technology	4
TenderCrisp 101	6
Choose Your Own TenderCrisp Adventure	14
TenderCrisp Frozen to Crispy	14
TenderCrisp Apps & Entrees	16
TenderCrisp 360 Meals	18
TenderCrisp One-Pot Wonders	22
Everyday Basics	25
Cooking Charts	28

## Pressure, meet Crisp

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

# Pressure Lid

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



**PRESSURE COOK**

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



**STEAM**

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



**SLOW COOK/YOGURT**

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



**SEAR/SAUTÉ**

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

# Crisping Lid

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



**AIR CRISP**

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



**BAKE/ROAST**

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



**BROIL**

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



**DEHYDRATE**

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



# The Art of TenderCrisp™ Technology

Start with pressure cooking.

Finish with the crisping method of your choice.

That's how you get TenderCrisp™ Technology results.

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



TenderCrisp™ Technology  
Frozen to Crispy



TenderCrisp™ Technology  
Apps & Entrees



TenderCrisp™ Technology  
360 Meals



TenderCrisp™ Technology  
One-Pot Wonders

# TenderCrisp™ 101

## Herb-Roasted Chicken

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 66 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

**APPROX. PRESSURE BUILD:** 10 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 40 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** 1 MINUTE | **AIR CRISP:** 15 MINUTES

### INGREDIENTS

1 Whole fresh (not frozen) uncooked chicken (2.7–3 kg)

Juice of 2 lemons (60ml lemon juice)

60ml hot water

60ml honey

2 tablespoons plus 2 teaspoons kosher salt, divided

1 tablespoon whole black peppercorns

5 sprigs fresh thyme

5 cloves garlic, peeled, smashed

1 tablespoon canola oil

2 teaspoons ground black pepper

### DIRECTIONS



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



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



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



Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to high (HI). Set time to 40 minutes. Select ►■ to begin.



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



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



Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 400°F, and set time to 15 minutes. Select ►■ to begin. Cook until desired level of crispness is reached.



Cooking is complete when internal temperature reaches 165°F. Remove chicken from basket using the Ninja™ roast lifters\* (or 2 large serving forks). Let rest 10 minutes before serving.

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



# TenderCrisp™ 101

## Panko-Crusted Cod with Quinoa

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25-27 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

**APPROX. PRESSURE BUILD:** 8 MINUTES | **PRESSURE COOK:** 2 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** 1 MINUTE | **BAKE/ROAST:** 14-16 MINUTES

### INGREDIENTS

375ml white quinoa	60ml fresh parsley, minced
3 teaspoons kosher salt, divided	Zest and juice of 2 lemons
375ml water	4 fresh cod fillets (140-170g each)
250ml panko bread crumbs	1 bunch asparagus, stems trimmed
60ml butter, melted	1 teaspoon extra virgin olive oil

### DIRECTIONS



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



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



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



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



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



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



Close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set the temperature to 350°F, and set the time to 14 minutes. Select ►■ to begin. Cook for up to an additional 2 minutes if necessary.



Cooking is complete when internal temperature reaches 145°F. Serve cod with quinoa and asparagus.

# TenderCrisp™ 101

## Baked Macaroni & Cheese

BEGINNER RECIPE ●○○

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

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

### INGREDIENTS

125ml baking soda	1 tablespoon ground black pepper
1.25L lemon juice	1 tablespoon onion powder
1.2 L water	1 tablespoon garlic powder
1 box (450g) dry elbow pasta	1 teaspoon mustard powder
250ml heavy cream	500ml panko or Italian bread crumbs
1 bag (450g) shredded cheese	125ml butter, melted
2 tablespoons kosher salt	

### DIRECTIONS



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



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



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



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



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



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



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



When cooking is complete, serve immediately.

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

# Choose Your Own TenderCrisp™ Technology Adventure

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

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

## Pick a Grain or Starch and place with liquid in pot

250ml white rice  
with 250ml stock

250ml quinoa  
with 250ml stock

450g russet potatoes,  
cubed, with 125ml water

250ml pearled couscous  
with 250ml stock

## Add the Rack

and place with liquid in pot



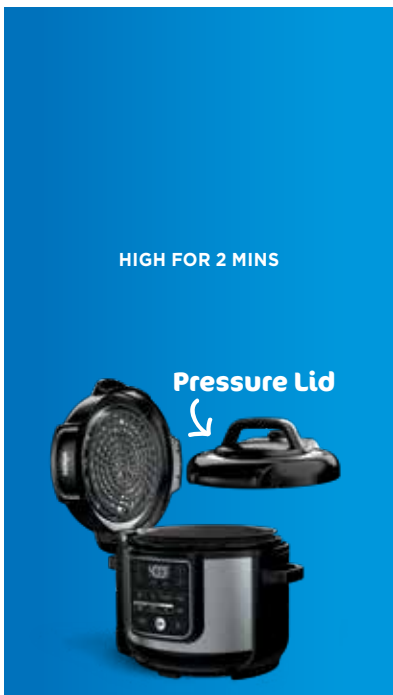
## Pick a Protein and place on reversible rack

450g fresh  
boneless skinless  
chicken thighs

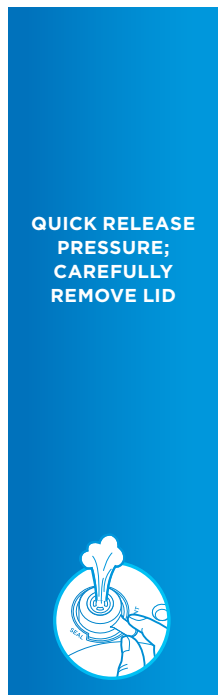
4 fresh boneless  
chicken breasts  
(170-225g each)

2 frozen  
New York strip steaks  
(225-340g each, 2.5cm thick)

## Pressure Cook



## Pressure Release



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

1 large or 2 small zucchini,  
cut in 7.5cm x 1.25cm sticks

4 carrots, cut in  
7.5cm x 1.25cm sticks

1/2 head cauliflower,  
cut in small florets

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

Barbecue

Teriyaki

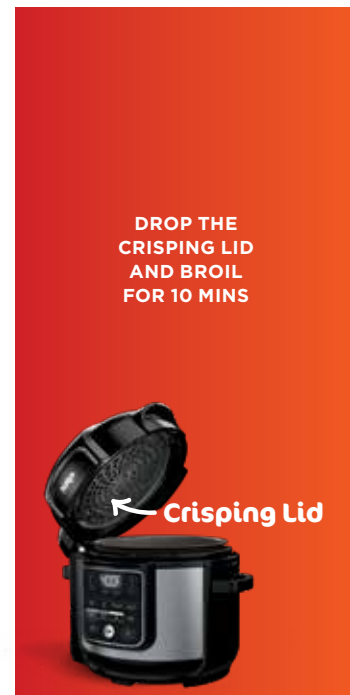
Sweet & sour

Blackening seasoning

Adobo spice rub

Your favorite spice blend

## Broil





# MISO-GLAZED SALMON & BOK CHOY

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

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

## INGREDIENTS

250ml jasmine rice, rinsed  
 250ml water, divided  
 4 frozen skinless salmon fillets (115g, 2.5cm thick each)  
 1 teaspoon kosher salt  
 2 tablespoons red miso paste  
 2 tablespoons butter, softened  
 2 heads baby bok choy, stems on, rinsed, cut in half  
 60ml mirin  
 1 teaspoon sesame oil  
 Sesame seeds, for garnish



## DIRECTIONS

- 1 Place rice and 185ml water into the pot. Stir to combine. Place reversible rack in pot, making sure rack is in the higher position.
- 2 Season salmon with salt, then place on rack.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 2 minutes. Select ►■ to begin.
- 4 While salmon and rice are cooking, stir together miso and butter to form a paste. Toss bok choy with mirin and sesame oil.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Remove reversible rack with salmon from pot. Stir remaining 60ml water into rice. Place rack with salmon back into pot.
- 7 Gently pat salmon dry with paper towel, then spread miso butter evenly on top of the fillets. Add bok choy to the rack.
- 8 Close crisping lid. Select BROIL and set time to 7 minutes. Select ►■ to begin, checking for doneness after 5 minutes.
- 9 When cooking is complete, remove salmon from rack and serve with bok choy and rice. Garnish with sesame seeds, if desired.

**TIP** Want to use fresh salmon instead of frozen? Pressure cook only the white rice. Add the fresh salmon fillets as instructed in step 6. At step 7, broil the salmon for up to 15 minutes, or until the internal temperature reaches 145°F.

# BUFFALO CHICKEN WINGS

BEGINNER RECIPE ●○○

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

## INGREDIENTS

125ml water  
 1.35kg frozen chicken wings, drums and flats separated  
 3 tablespoons canola oil  
 3 tablespoons Buffalo sauce  
 3 teaspoons kosher salt



## DIRECTIONS

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

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

# STUFFED PEPPERS

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **COOK:** 30 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS  
**APPROX. PRESSURE BUILD:** 8 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL 10 MINUTES

## INGREDIENTS

1 tablespoon garlic powder  
1 teaspoon black pepper  
1 tablespoon ground cinnamon  
1/2 teaspoon ground cloves  
1 1/2 tablespoons kosher salt, divided  
3 tablespoons paprika  
1 1/2 teaspoons ground cumin  
450g uncooked ground beef  
1 small onion, peeled, finely chopped  
250ml brown rice  
250ml chicken stock  
60ml dry white wine  
4 large bell peppers, seeds and stems removed, tops chopped  
250ml whole cashews, chopped  
125ml fresh parsley, chopped

## DIRECTIONS

- 1 In a small mixing bowl, stir together the garlic powder, black pepper, cinnamon, cloves, 1 1/2 teaspoons salt, paprika, and cumin; set aside.
- 2 Add beef, onion, rice, stock, wine, and 2 tablespoons spice mix to the pot, breaking apart meat.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 15 minutes. Select ►■ to begin.
- 4 When pressure cooking is complete, naturally release the pressure for 10 minutes, then quick release any remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 5 Stir meat mixture, then add chopped pepper tops, cashews, fresh parsley, and remaining salt. Using a rubber or wooden spoon, stuff mixture into the 4 bell peppers.
- 6 Place stuffed peppers in the pot. Close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 360°F, and set time to 15 minutes. Select ►■ to begin.
- 7 When cooking is complete, serve immediately.

**TIP** Save remaining spice blend and use it for roasting vegetables or seasoning fish.

# TEX-MEX MEATLOAF

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

**PREP:** 15 MINUTES | **COOK:** 30 MINUTES | **MAKES:** 6-8 SERVINGS  
**APPROX. PRESSURE BUILD:** 6 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

## INGREDIENTS

450g uncooked ground beef  
1 egg  
1 bell pepper, diced  
1/2 jalapeño pepper, seeds removed, minced  
1 small onion, peeled, diced  
3 corn tortillas, roughly chopped  
1 tablespoon garlic powder  
2 teaspoons ground cumin  
2 teaspoons chili powder  
1 teaspoon cayenne pepper  
2 teaspoons kosher salt  
60ml fresh cilantro leaves  
60ml barbecue sauce, divided  
250ml water  
250ml corn chips, crushed

## DIRECTIONS

- 1 Stir together beef, egg, bell pepper, jalapeño pepper, onion, tortillas, spices, cilantro, and 2 tablespoons barbecue sauce in a large mixing bowl.
- 2 Place meat mixture in the Ninja™ loaf pan\* (or an 21cm loaf pan) and cover tightly with aluminum foil.
- 3 Pour water into pot. Place the loaf pan on the reversible rack, making sure rack is in the lower position. Place rack with pan in pot.
- 4 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 15 minutes. Select ►■ to begin.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Carefully remove foil from loaf pan and close crisping lid. Select BAKE/ROAST, set temperature to 360°F, and set time to 15 minutes. Select ►■ to begin.
- 7 While the meatloaf is cooking, stir together the crushed corn chips and 2 tablespoons barbecue sauce in a bowl.
- 8 After 7 minutes, open lid and top meatloaf with the corn chip mixture. Close lid to resume cooking.
- 9 When cooking is complete, remove meatloaf from pot and allow to cool for 10 minutes before serving.

\*The Ninja loaf pan is sold separately on [ninjaaccessories.com](http://ninjaaccessories.com).

# STEAK, MASHED POTATOES & ASPARAGUS

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 10 MINUTES | **COOK:** 9-13 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS  
**APPROX. PRESSURE BUILD:** 9 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** QUICK

## INGREDIENTS

5 Russet potatoes, peeled, cut in 1.25cm pieces  
125ml water  
60ml butter  
125ml heavy cream  
250ml shredded cheddar cheese  
1 tablespoon plus 2 teaspoons kosher salt, divided  
3 teaspoons ground black pepper, divided  
2 **frozen** New York strip steaks (340g each, 4cm thick)  
1 bunch asparagus, trimmed  
1 tablespoon olive oil

## WANT TO USE FRESH STEAKS INSTEAD OF FROZEN?

Don't pressure cook them—just add them to the rack over the mashed potatoes as instructed in step 7. Broil the fresh steaks until internal temperature is at least 130°F. Flip them over halfway through broiling.

## DIRECTIONS

- 1 Place potatoes and water into the pot.
- 2 Place the reversible rack in the pot over potatoes, making sure rack is in the higher position. Season steaks with 1 tablespoon salt and 1 teaspoon pepper, then place them on the rack.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to high (HI). Set time to 1 minute. Select ►■ to begin.
- 4 While the unit is pressure cooking, toss the asparagus with olive oil, 1 teaspoon salt, and 1 teaspoon black pepper.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Remove rack with steaks from pot and pat steaks dry. Mash potatoes with butter, cream, cheese, 1 teaspoon salt, and 1 teaspoon pepper, using a mashing utensil that won't scratch the nonstick surface of the pot.
- 7 Return rack with steaks to pot over mashed potatoes. Place asparagus on rack next to steaks. Close crisping lid. Select BROIL and set time to 8 minutes for medium steak or 12 minutes for well-done. Select ►■ to begin.
- 8 When cooking is complete, remove steaks from rack and allow to rest for 5 minutes before serving with mashed potatoes and asparagus.





# SHORT RIBS & ROOT VEGETABLES

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

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

## INGREDIENTS

6 uncooked bone-in beef short ribs (about 1.35kg), trimmed of excess fat and silver skin  
2 teaspoons kosher salt, divided  
2 teaspoons black pepper, divided  
2 tablespoons olive oil, divided  
1 onion, peeled, chopped  
60ml Marsala wine

60ml beef broth  
2 tablespoons brown sugar  
3 cloves garlic, peeled, minced  
2 tablespoons fresh thyme, minced, divided  
3 carrots, peeled, cut in 2.5cm pieces  
3 parsnips, peeled, cut in 2.5cm pieces  
250ml pearl onions  
60ml fresh parsley, minced

## DIRECTIONS

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

**TIP** If you want to ensure the vegetables do not fall through reversible rack during cooking, cover it with aluminum foil in step 7 before adding vegetables.

# GRAINS, GREENS & TOFU BOWL

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

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

## INGREDIENTS

60ml plus 2 tablespoons soy sauce, divided  
3 tablespoons mirin, divided  
1 tablespoon brown sugar  
1 tablespoon plus 2 teaspoons toasted sesame oil, divided  
1 teaspoon fish sauce  
1 teaspoon garlic powder  
1 block (400g) super-firm tofu, drained, cut in 1cm cubes  
125ml farro, rinsed  
125ml wild rice, rinsed  
250ml vegetable stock or water  
1 bunch kale or collard greens (170g), sliced

## TOPPINGS

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

## DIRECTIONS

- In a large bowl, stir together 2 tablespoons soy sauce, 1 tablespoon mirin, brown sugar, 2 teaspoons sesame oil, fish sauce, and garlic powder. Add tofu and coat in the marinade. Let marinate for at least 15 minutes.
- Place farro, wild rice, stock or water, kale, remaining soy sauce, mirin, and sesame oil to the pot.
- Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 10 minutes. Select ▶■ to begin.
- When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- Place reversible rack inside pot over the rice, making sure rack is in the higher position. Cover rack with aluminum foil, then place tofu on rack.
- Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 325°F, and set time to 15 minutes. Select ▶■ to begin. Halfway through cooking, flip the tofu.
- When cooking is complete, add tofu to the grains and greens and serve with your favorite toppings.

# CHICKEN POT PIE

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

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

## INGREDIENTS

60ml unsalted butter  
1/2 large onion, peeled, diced  
1 large carrot, peeled, diced  
2 cloves garlic, peeled, minced  
900g uncooked boneless skinless chicken breasts, cut in 2.5cm cubes  
250ml chicken broth  
1 stalk celery, diced  
125ml frozen peas  
1 1/2 teaspoons fresh thyme, minced  
1 tablespoon fresh Italian parsley, minced  
2 teaspoons kosher salt  
1/2 teaspoon black pepper  
125ml heavy cream  
60ml all-purpose flour  
1 refrigerated store-bought pie crust, room temperature

## DIRECTIONS

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

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

# PEPPERONI PIZZA PASTA BAKE

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

**PREP:** 10 MINUTES | **COOK:** 28-30 MINUTES | **MAKES:** 6-8 SERVINGS  
**APPROX. PRESSURE BUILD:** 6 MINUTES | **PRESSURE RELEASE:** NATURAL 10 MINUTES

## INGREDIENTS

1 large onion, peeled, cut in half, sliced in half-moon shapes  
2 tablespoons extra virgin olive oil  
1 teaspoon kosher salt  
1/2 teaspoon dried oregano  
1/2 teaspoon dried basil  
1/4 teaspoon ground black pepper  
1/4 teaspoon crushed red pepper  
6 large cloves garlic, peeled, minced  
1 can (800g) peeled San Marzano tomatoes  
1 can (800g) San Marzano tomato puree  
250ml red wine  
500ml chicken stock  
1 pepperoni sausage (about 20cm), cut in small pieces  
1 box (450g) dry rigatoni pasta  
1000ml shredded mozzarella cheese, divided  
1 package (170g) thin-sliced pepperoni

## DIRECTIONS

- 1 Select SEAR/SAUTÉ and set to MD:HI. Select ►■ to begin. Allow to preheat for 5 minutes.
- 2 After 5 minutes, place onion and olive oil into the pot. Cook for 2 minutes, then add salt, oregano, basil, black pepper, and crushed red pepper. Continue cooking, stirring occasionally, until onions are lightly browned and translucent, about 5 minutes.
- 3 Add remaining ingredients, except mozzarella and pepperoni slices, to pot.
- 4 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 6 minutes. Select ►■ to begin.
- 5 When pressure cooking is complete, allow pressure to natural release for 10 minutes. After 10 minutes, quick release remaining pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Stir the sauce with a wooden spoon, crushing tomatoes in the process.
- 7 Cover pasta mixture evenly with 750ml shredded mozzarella. Lay pepperoni slices across mozzarella. Sprinkle remaining mozzarella over pepperoni slices.
- 8 Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 400°F, and set time to 5 minutes. Select ►■ to begin.
- 9 When cooking is complete, serve immediately.

# HOMEMADE VANILLA YOGURT

INTERMEDIATE RECIPE ●●○

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

## INGREDIENTS

- 1.9L whole milk
- 3 tablespoons plain yogurt with active live cultures
- 1/2 tablespoon vanilla extract
- 125ml honey (optional)

## DIRECTIONS

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

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





# BEEF JERKY

BEGINNER RECIPE ●○○

**PREP:** 15 MINUTES | **MARINATE:** 8 HOURS | **COOK:** 5-7 HOURS 15 MINUTES | **MAKES:** 1000ML (225G) DRIED JERKY

## INGREDIENTS

60ml soy sauce  
2 tablespoons Worcestershire sauce  
2 tablespoons dark brown sugar  
1 teaspoon ground black pepper  
1 teaspoon garlic powder  
1 teaspoon onion powder  
1 teaspoon paprika  
2 teaspoons kosher salt  
675g uncooked beef eye of round, cut in 6mm slices

## DIRECTIONS

- 1 Whisk together all ingredients, except beef. Place mixture into a large resealable plastic bag.
- 2 Place sliced beef in bag with seasonings and rub to coat. Marinate in refrigerator for at least 8 hours or overnight.
- 3 Strain meat; discard excess liquid.
- 4 Lay meat slices flat on the Ninja™ dehydrating rack\* or Ninja Cook & Crisp™ Layered Insert. Arrange them in a single layer, without any slices touching each another.
- 5 Place dehydrating rack or Cook & Crisp Layered Insert in Cook & Crisp Basket. Place basket in pot and close crisping lid.
- 6 Press DEHYDRATE, set temperature to 155°F, and set time to 7 hours. Select ►■ to begin.
- 7 Jerky will be pliable and soft after 5 hours, continue cooking for up to 7 hours if crispier jerky is desired.
- 8 When cooking is complete, remove dehydrating rack or Cook & Crisp Layered Insert from pot. Transfer jerky to an airtight container.

**TIP** When dehydrating meat or poultry, make sure to trim off all fat before dehydrating. Fat does not dry out and could turn rancid.

\*The Ninja dehydrating rack is sold separately on [ninjaaccessories.com](http://ninjaaccessories.com).

# PEACH CHERRY CRUMBLE

BEGINNER RECIPE ●○○

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

## INGREDIENTS

1 package (450g) frozen peaches  
250ml frozen cherries  
2 tablespoons cornstarch  
375ml water, divided  
1 teaspoon fresh lemon juice  
3 tablespoons sugar

## TOPPING

125ml flour  
125ml rolled oats  
160ml brown sugar  
2 tablespoons granulated sugar  
80ml butter, cut in pieces  
1 teaspoon ground cinnamon

## DIRECTIONS

- 1 Place peaches and cherries into the Ninja™ multi-purpose pan\* (or a 1.5L round ceramic baking dish). In a separate bowl, stir together the cornstarch, 125ml water, lemon juice, and sugar; pour over the fruit.
- 2 Place pan on reversible rack, making sure rack is in the lower position, and cover pan with foil. Pour 250ml water into pot and add rack to the pot.
- 3 Assemble pressure lid, making sure the pressure release valve is in the SEAL position. Select PRESSURE and set to HIGH. Set time to 10 minutes. Select ►■ to begin.
- 4 In a separate bowl, combine all topping ingredients until incorporated.
- 5 When pressure cooking is complete, quick release the pressure by moving the pressure release valve to the VENT position. Carefully remove lid when unit has finished releasing pressure.
- 6 Remove foil and evenly spread topping over the fruit. Close crisping lid. Select AIR CRISP, set temperature to 400°F, and set time to 12 minutes. Select ►■ to begin. Cook until top is browned and fruit is bubbling.
- 7 When cooking is complete, remove rack with pan from pot and serve.

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

\*The Ninja multi-purpose pan is sold separately on [ninjaaccessories.com](http://ninjaaccessories.com).

# Pressure Cooking Chart

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

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

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

**If food size increases** (e.g., increasing from a 900g pork shoulder to a 2.27kg one), the cook time must increase.

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

INGREDIENT	WEIGHT	PREPARATION	WATER	ACCESSORY	PRESSURE	TIME	RELEASE
<b>POULTRY</b>							
Chicken breasts	900g	Bone in	250ml	N/A	High	15 mins	Quick
	6 small or 4 large (about 900g)	Boneless	250ml	N/A	High	8-10 mins	Quick
Chicken breasts (frozen)	4 large (900g)	Boneless	250ml	N/A	High	25 mins	Quick
Chicken thighs	8 thighs (1.8kg)	Bone in/skin on	250ml	N/A	High	20 mins	Quick
	8 thighs (900g)	Boneless	250ml	N/A	High	20 mins	Quick
Chicken, whole	1.8-2.25kg	Bone in/legs tied	250ml	Cook & Crisp™ Basket	High	25-30 mins	Quick
Turkey breast	1 breast (2.75-3.6kg)	Bone in	250ml	N/A	High	40-50 mins	Quick
<b>GROUND MEAT</b>							
Ground beef, pork, or turkey	450-900g	Ground (not in patties)	125ml	N/A	High	5 mins	Quick
Ground beef, pork, or turkey (frozen)	450-900g	Frozen, ground (not in patties)	125ml	N/A	High	20-25 mins	Quick
<b>RIBS</b>							
Pork baby back	1.1-1.6kg	Cut in thirds	250ml	N/A	High	20 mins	Quick
<b>ROASTS</b>							
Beef brisket	1.35-1.8kg	Whole	250ml	N/A	High	1 1/2 hrs	Quick
Boneless beef chuck-eye roast	1.35-1.8kg	Whole	250ml	N/A	High	1 1/2 hrs	Quick
Boneless pork butt	1.8kg	Seasoned	250ml	N/A	High	1 1/2 hrs	Quick
Pork tenderloin	2 tenderloins (450-675g each)	Seasoned	250ml	N/A	High	3-4 mins	Quick
<b>STEW MEAT</b>							
Boneless beef short ribs	6 ribs (1.35kg)	Whole	250ml	N/A	High	25 mins	Quick
Boneless leg of lamb	1.35kg	Cut in 2.5cm pieces	250ml	N/A	High	30 mins	Quick
Boneless pork butt	1.35kg	Cut in 2.5cm pieces	250ml	N/A	High	30 mins	Quick
Chuck roast, for stew	900g	Cut in 2.5cm pieces	250ml	N/A	High	25 mins	Quick
<b>HARD-BOILED EGGS</b>							
Eggs*	1-12 eggs	None	125ml	N/A	High	4 mins	Quick

\*Remove immediately when complete and place in ice bath.

# Pressure Cooking Chart, continued

INGREDIENT	AMOUNT	DIRECTIONS	WATER	ACCESSORY	PRESSURE	COOK TIME	RELEASE
<b>VEGETABLES</b>							
Beets	8 small or 4 large	Rinsed well, tops & ends trimmed; cool & peel after cooking	125ml	N/A	High	15–20 mins	Quick
Broccoli	1 head or 285g	Cut in 2.5–5cm florets, stem removed	125ml	Reversible rack in lower position	Low	1 min	Quick
Brussels sprouts	450g	Cut in half	125ml	Reversible rack in lower position	Low	1 min	Quick
Butternut squash (cubed for side dish or salad)	570g	Peeled, cut in 2.5cm pieces, seeds removed	125ml	N/A	Low	2 mins	Quick
Butternut squash (for mashed, puree, or soup)	570g	Peeled, cut in 2.5cm pieces, seeds removed	125ml	Reversible rack in lower position	High	5 mins	Quick
Cabbage (braised)	1 head	Cut in half, core removed, sliced in 1.25cm strips	125ml	N/A	Low	3 mins	Quick
Cabbage (crisp)	1 head	Cut in half, core removed, sliced in 1.25cm strips	125ml	Reversible rack in lower position	Low	2 mins	Quick
Carrots	450g	Peeled, cut in 1.25cm pieces	125ml	N/A	High	2–3 mins	Quick
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5–5cm florets, stem removed	125ml	N/A	Low	1 min	Quick
Collard greens	2 bunches or 1 bag (450g)	Stems removed, leaves chopped	125ml	N/A	Low	6 mins	Quick
Green Beans	1 bag (340g)	Whole	125ml	Reversible rack in lower position	Low	0 min*	Quick
Kale leaves/greens	2 bunches or 1 bag (450g)	Stems removed, leaves chopped	125ml	N/A	Low	3 mins	Quick
Potatoes, red (cubed for side dish or salad)	900g	Scrubbed, cut in 2.5cm cubes	125ml	N/A	High	1–2 mins	Quick
Potatoes, red (for mashed)	900g	Scrubbed, whole, large potatoes cut in half	125ml	N/A	High	15–20 mins	Quick
Potatoes, Russet or Yukon (cubed for side dish or salad)	900g	Peeled, cut in 2.5cm cubes	125ml	N/A	High	1–2 mins	Quick
Potatoes, Russet or Yukon (for mashed)	900g	Peeled, cut in 2.5cm thick slices	125ml	N/A	High	6 mins	Quick
Potatoes, sweet (cubed for side dish or salad)	450g	Peeled, cut in 2.5cm cubes	125ml	N/A	High	1–2 mins	Quick
Potatoes, sweet (for mashed)	450g	Peeled, cut in 2.5cm thick slices	125ml	N/A	High	6 mins	Quick

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



# Pressure Cooking Chart, continued

**TIP** For best results, rinse rice and grains thoroughly before pressure cooking. When increasing the amount of rice, use the same rice-to-water ratio in the chart below.

INGREDIENTS	AMOUNT	WATER	PRESSURE	COOK TIME	RELEASE
<b>GRAINS</b>					
Arborio rice*	250ml	750ml	HIGH	7 mins	Natural (10 mins) then Quick
Basmati rice	250ml	250ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Brown rice, short/medium or long grain	250ml	300ml	HIGH	15 mins	Natural (10 mins) then Quick
Coarse grits/polenta*	250ml	850ml	HIGH	4 mins	Natural (10 mins) then Quick
Farro	250ml	500ml	HIGH	10 mins	Natural (10 mins) then Quick
Jasmine rice	250ml	250ml	HIGH	2-3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Kamut	250ml	500ml	HIGH	30 mins	Natural (10 mins) then Quick
Millet	250ml	500ml	HIGH	6 mins	Natural (10 mins) then Quick
Pearl barley	250ml	500ml	HIGH	22 mins	Natural (10 mins) then Quick
Quinoa	250ml	360ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Quinoa, red	250ml	360ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Spelt	250ml	600ml	HIGH	25 mins	Natural (10 mins) then Quick
Steel-cut oats*	250ml	750ml	HIGH	11 mins	Natural (10 mins) then Quick
Sushi rice	250ml	360ml	HIGH	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Texmati® rice, brown**	250ml	300ml	HIGH	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Texmati® rice, light brown**	250ml	300ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Texmati® rice, white**	250ml	250ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
Wheat berries	250ml	750ml	HIGH	15 mins	Natural (10 mins) then Quick
White rice, long grain	250ml	250ml	HIGH	2 mins	Natural (10 mins) then Quick
White rice, medium grain	250ml	250ml	HIGH	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Wild rice	250ml	250ml	HIGH	22 mins	Natural (10 mins) then Quick

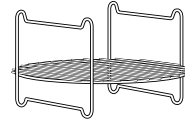
\*After releasing pressure, stir for 30 seconds to 1 minute, then let sit for 5 minutes.

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

# Pressure Cooking Chart, continued

INGREDIENTS	AMOUNT	WATER	PRESSURE	COOK TIME	RELEASE
<b>LEGUMES</b>					
All beans, except lentils, should be soaked 8-24 hours before cooking.					
Black beans	450g, soaked 8-24 hrs	1.45L	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Black-eyed peas	450g, soaked 8-24 hrs	1.45L	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Cannellini beans	450g, soaked 8-24 hrs	1.45L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Cranberry beans	450g, soaked 8-24 hrs	1.45L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Garbanzo beans (chickpeas)	450g, soaked 8-24 hrs	1.45L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Great northern bean	450g, soaked 8-24 hrs	1.45L	LOW	1 min	Natural (10 mins) then Quick
Lentils (green or brown)	250ml dry	500ml	LOW	5 mins	Natural (10 mins) then Quick
Lima beans	450g, soaked 8-24 hrs	1.45L	LOW	1 min	Natural (10 mins) then Quick
Navy beans	450g, soaked 8-24 hrs	1.45L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Pinto beans	450g, soaked 8-24 hrs	1.45L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick
Red kidney beans	450g, soaked 8-24 hrs	1.45L	LOW	3 mins	Natural (10 mins) then Quick

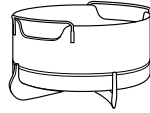
# Steam Chart for the Reversible Rack



INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	LIQUID	COOK TIME
<b>VEGETABLES</b>				
Asparagus	1 bunch	Whole spears	500ml	7-15 mins
Broccoli	1 crown or 1 bag (340g) florets	Cut in 2.5-5cm florets	500ml	5-9 mins
Brussels sprouts	450g	Whole, trimmed	500ml	8-17 mins
Butternut squash	680g	Peeled, cut in 2.5cm cubes	500ml	10-17 mins
Cabbage	1 head	Cut in half, sliced in 1.25cm strips, core removed	500ml	6-12 mins
Carrots	450g	Peeled, cut in 2.5cm pieces	500ml	7-12 mins
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5-5cm florets	500ml	5-10 mins
Corn on the cob	4 ears	Whole, husks removed	500ml	4-9 mins
Green beans	1 bag (340g)	Whole	500ml	6-12 mins
Kale	1 bag (450g)	Trimmed	500ml	7-10 mins
Potatoes	450g	Peeled, cut in 2.5cm pieces	500ml	12-17 mins
Potatoes, sweet	450g	Cut in 1.25cm cubes	500ml	8-14 mins
Spinach	450g	Whole leaves	500ml	3-7 mins
Sugar snap peas	450g	Whole pods, trimmed	500ml	5-8 mins
Summer Squash	450g	Cut in 2.5cm slices	500ml	5-10 mins
Zucchini	450g	Cut in 2.5cm slices	500ml	5-10 mins
<b>EGGS</b>				
Poached eggs	4	In ramekins or silicone cups	250ml	3-6 mins



# Air Crisp Cooking Chart for the Cook & Crisp™ Basket



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

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
<b>VEGETABLES</b>					
Asparagus	1 bunch	Halved, stems trimmed	2 tsp	390°F	8-10 mins
Beets	6 small or 4 large (about 900g)	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 2.5-5cm florets	1 Tbsp	390°F	10-13 mins
Brussels sprouts	450g	Cut in half, stem removed	1 Tbsp	390°F	15-18 mins
Butternut squash	450-675g	Cut in 2.5-5cm pieces	1 Tbsp	390°F	20-25 mins
Carrots	450g	Peeled, cut in 1.25cm pieces	1 Tbsp	390°F	14-16 mins
Cauliflower	1 head	Cut in 2.5-5cm florets	2 Tbsp	390°F	15-20 mins
Corn on the cob	4 ears, cut in half	Whole ears, husks removed	1 Tbsp	390°F	12-15 mins
Green beans	1 bag (340g)	Trimmed	1 Tbsp	390°F	7-10 mins
Kale (for chips)	1500ml, packed	Torn in pieces, stems removed	None	300°F	8-11 mins
Mushrooms	225g	Rinsed, cut in quarters	1 Tbsp	390°F	7-8 mins
	675g	Cut in 2.5cm wedges	1 Tbsp	390°F	20-25 mins
Potatoes, russet	450g	Hand-cut fries, thin	1/2-3 Tbsp canola	390°F	20-25 mins
	450g	Hand-cut fries, soak 30 mins in cold water and pat dry	1/2-3 Tbsp canola	390°F	24-27 mins
	4 whole (170-225g)	Pierced with fork 3 times	None	390°F	35-40 mins
Potatoes, sweet	900g	Cut in 2.5cm chunks	1 Tbsp	390°F	15-20 mins
	4 whole (170-225g)	Pierced with fork 3 times	None	390°F	35-40 mins
Zucchini	450g	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	390°F	15-20 mins
<b>POULTRY</b>					
Chicken breasts	2 breasts (340-675g each)	Bone in	Brushed with oil	375°F	25-35 mins
	2 breasts (225-340g each)	Boneless	Brushed with oil	375°F	22-25 mins
Chicken thighs	4 thighs (170-285g each)	Bone in	Brushed with oil	390°F	22-28 mins
	4 thighs (115-225g each)	Boneless	Brushed with oil	390°F	18-22 mins
Chicken wings	900g	Drumettes & flats	1 Tbsp	390°F	24-28 mins
Chicken, whole	1 chicken (1.8-2.7kg)	Trussed	Brushed with oil	375°F	55-75 mins
Chicken drumsticks	900g	None	1 Tbsp	390°F	20-22 mins

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

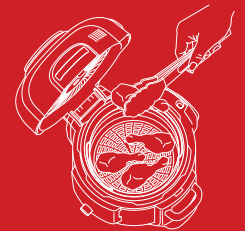
We recommend frequently checking your food and shaking, tossing, or flipping it to ensure desired results.

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



**Shake your food**

**OR**



**Toss or flip with silicone-tipped tongs**

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

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

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

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	OIL	TEMP	COOK TIME
<b>BEEF</b>					
Burgers	4 115g patties, 80% lean	2.5cm thick	None	375°F	10-12 mins
Steaks	2 steaks (225g each)	Whole	None	390°F	10-20 mins
<b>PORK &amp; LAMB</b>					
Bacon	1 strip to 1 (450g) package	Lay strips evenly over edge of basket	None	330°F	13-16 mins (no preheat)
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (285-340g each)	Bone in	Brushed with oil	375°F	15-17 mins
	4 boneless chops (170-225g each)	Boneless	Brushed with oil	375°F	15-18 mins
Pork tenderloins	2 tenderloins (450-675g each)	Whole	Brushed with oil	375°F	25-35 mins
Sausages	4 sausages	Whole	None	390°F	8-10 mins
<b>FISH &amp; SEAFOOD</b>					
Crab cakes	2 cakes (170-225g each)	None	Brushed with oil	350°F	8-12 mins
Lobster tails	4 tails (90-115g each)	Whole	None	375°F	7-10 mins
Salmon fillets	2 fillets (115g each)	None	Brushed with oil	390°F	10-13 mins
Shrimp	16 jumbo	Raw, whole, peeled, tails on	1 Tbsp	390°F	7-10 mins
<b>FROZEN FOODS</b>					
Chicken nuggets	1 box (340g)	None	None	390°F	11-13 mins
Fish fillets	1 box (6 fillets)	None	None	390°F	13-15 mins
Fish sticks	1 box (420g)	None	None	390°F	9-11 mins
French fries	450g	None	None	360°F	18-22 mins
	900g	None	None	360°F	28-32 mins
Mozzarella sticks	1 box (310g)	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 (565g, 40 count)	None	None	390°F	12-15 mins
Popcorn shrimp	1 box (450g)	None	None	390°F	8-10 mins
Tater Tots	450g	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 your food

OR



**Toss or flip with silicone-tipped tongs**

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

# Dehydrate Chart

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

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

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
<b>FRUITS &amp; VEGETABLES</b>			
Apple Chips	Core removed, cut in 3mm slices, rinsed in lemon water, patted dry	135°F	7–8 hrs
Asparagus	Cut in 0.3mm pieces, blanch	135°F	6–8 hrs
Bananas	Peeled, cut in 1cm slices	135°F	8–10 hrs
Beet Chips	Peeled, cut in 3mm slices	135°F	7–8 hrs
Eggplant	Peeled, cut in 6mm slices, blanch	135°F	6–8 hrs
Fresh Herbs	Rinsed, patted dry, stems removed	135°F	4–6 hrs
Ginger Root	Cut in 1cm slices	135°F	6 hrs
Mangoes	Peeled, cut in 1cm slices, pit removed	135°F	6–8 hrs
Mushrooms	Cleaned with soft brush (do not wash)	135°F	6–8 hrs
Pineapple	Peeled, cored, cut in 1-1.25cm slices	135°F	6–8 hrs
Strawberries	Cut in half or in 1.25cm slices	135°F	6–8 hrs
Tomatoes	Cut in 1cm slices or grated; steam if planning to rehydrate	135°F	6–8 hrs
<b>JERKY – MEAT, POULTRY, FISH</b>			
Beef Jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight (refer to Beef Jerky recipe page 60)	150°F	5–7 hrs
Chicken Jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight (refer to Beef Jerky recipe page 60)	150°F	5–7 hrs
Turkey Jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight (refer to Beef Jerky recipe page 60)	150°F	5–7 hrs
Salmon Jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight (refer to Beef Jerky recipe page 60)	165°F	5–8 hrs

\*If the Ninja Cook & Crisp Layered Insert is not included with your unit, it can be purchased on [ninjaaccessories.com](http://ninjaaccessories.com).

\*\*The Ninja dehydrating rack is sold separately on [ninjaaccessories.com](http://ninjaaccessories.com).



# TenderCrisp™ Technology Chart

PROTEIN	AMOUNT	ACCESSORY	WATER	PRESSURE COOK	PRESSURE RELEASE	CRISPING LID
Whole chicken	1 chicken (2.7–3.17kg)	Cook & Crisp™ Basket	125ml	High for 40 mins	<p>Quick release pressure.</p> <p>Carefully remove lid.</p> <p>Pat protein dry with paper towel and brush with oil or sauce.</p>	Air Crisp at 400°F for 15 mins
St. Louis ribs	1 rack, cut in quarters	Cook & Crisp Basket	125ml	High for 19 mins		Air Crisp at 400°F for 10–15 mins
Frozen chicken breasts	2 frozen breasts (170–225g each)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 10 mins		Broil for 10 mins
Frozen New York strip steaks	2 frozen New York strip steaks (285g each)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 1 min		Broil for 11–15 mins or until desired doneness
	2 frozen New York strip steaks (340g each)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 2 mins		Broil for 13–16 mins or until desired doneness
	2 frozen New York strip steaks (450g each)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 3 mins		Broil for 13–16 mins or until desired doneness
Frozen chicken wings	450g frozen chicken wings	Cook & Crisp Basket	125ml	High for 5 mins		Air Crisp at 390°F for 15–20 mins
Bone-in skin-on chicken thighs	4 bone-in skin-on chicken thighs (170–225g)	Cook & Crisp Basket	125ml	High for 2 mins		Air Crisp at 400°F for 10 mins
Frozen pork chops	4 boneless pork chops (170–225g)	Reversible rack in higher position	125ml	High for 2 mins		Air Crisp at 400°F for 10–15 mins
Frozen jumbo shrimp	16 raw, peeled and de-veined	Reversible rack in higher position	125ml	High for 0 mins		Air Crisp at 400°F for 5 mins

# NINJA Foodi


## XL PRESSURE COOKER

The XL pressure cooker  
that crisps™

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

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

    @NinjaKitchen

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

OS400C\_IG\_15Recipe\_MP\_Mv9

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

© 2021 SharkNinja Operating LLC

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



NINJA  
**Foodi**

**XL** AUTO-  
CUISEUR

**The XL pressure cooker  
that crisps™**

15 délicieuses recettes  
et des tableaux pour des  
possibilités illimitées



## Table des matières

Couvercle à pression	2
Couvercle de cuisson croustillante	3
L'art de la technologie TenderCrisp™	4
TenderCrisp 101	6
Choisissez votre propre aventure	
TenderCrisp	14
TenderCrisp, de congelé à croustillant	14
Entrées et plats principaux TenderCrisp	16
Plats TenderCrisp 360	18
Merveilles TenderCrisp tout-en-un	22
Bases du quotidien	25
Tableaux de cuisson	28

# La pression, au service d'une cuisson croustillante

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



# Couvercle à pression

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



**PRESSURE COOK  
(CUISSON SOUS PRESSION)**

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



**STEAM (VAPEUR)**

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



**SLOW COOK/YOGURT  
(MIJOTER/YOGOURT)**

Une cuisson lente à basse température pour créer vos chilis et ragoûts favoris. Préparez des yogourts maison sans ingrédients ou édulcorants artificiels.



**SEAR/SAUTÉ  
(SAISIR/FAIRE SAUTER)**

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

# Couvercle de cuisson croustillante

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



**AIR CRISP  
(CROUSTILLANT PAR CONVEC.)**

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



**BAKE/ROAST  
(CUIRE AU FOUR/RÔTIR)**

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



**BROIL (GRILLER)**

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



**DEHYDRATE (DÉSHYDRATER)**

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

# L'art de la technologie TenderCrisp™

Commencez par la cuisson sous pression.

Finissez votre plat avec la méthode de cuisson croustillante de votre choix.

Vous obtiendrez ainsi des résultats de la technologie TenderCrisp™.

Mieux encore, il y a plus d'une manière d'obtenir des résultats en utilisant la technologie TenderCrisp™. Vous pouvez commencer avec des ingrédients congelés ou frais. Vous pouvez cuire du poulet, des légumes ou du poisson. Vous pouvez également préparer vos chilis ou ragoûts favoris. Mais avec la méthode TenderCrisp™, vous ajouterez toujours une touche délicieuse de croustillant.

**Couvercle à pression**



**Couvercle de cuisson croustillante**



Technologie TenderCrisp™ de congelé à croustillant



Technologie TenderCrisp™ Entrées et plats principaux



Plats avec technologie TenderCrisp™ 360



Technologie TenderCrisp™ Merveilles tout-en-un



# TenderCrisp™ 101

## Poulet rôti aux herbes

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 66 MINUTES | **DONNE :** 6 PORTIONS  
**ENVIRON AUGMENTATION DE LA PRESSION :** 10 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION :** 40 MINUTES |  
**LIBÉRATION DE LA PRESSION :** 1 MINUTE | **AIR CRISP (CROUSTILLANT PAR CONVEC.) :** 15 MINUTES

### INGRÉDIENTS

1 poulet entier cru (non congelé) (2,7 à 3 kg)	1 cuillère à soupe de grains de poivre noir entiers
Jus de 2 citrons (60 ml de jus de citron)	5 branches de thym frais
60 ml d'eau chaude	5 gousses d'ail, pelées, écrasées
60 ml de miel	1 cuillère à soupe d'huile de canola
2 cuillères à soupe plus 2 cuillères à café de sel casher, séparé	2 cuillères à café de poivre noir moulu

### INSTRUCTIONS



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



Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, l'eau chaude, le miel et 30 ml de sel. Versez le mélange dans la marmite. Placez les grains de poivre entiers, le thym et l'ail dans la marmite.



Déposez le poulet dans le panier Cook & Crisp™, puis mettez le panier dans la marmite.



Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Appuyez sur **PRESSURE** (pression) et réglez l'appareil à **HI** (haut). Réglez la minuterie à 40 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.

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



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



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



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



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

# TenderCrisp™ 101

## Morue panée au panko avec du quinoa

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 25 À 27 MINUTES | **DONNE :** 4 À 6 PORTIONS  
**ENVIRON. AUGMENTATION DE LA PRESSION :** 8 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION :** 2 MINUTES |  
**LIBÉRATION DE LA PRESSION :** 1 MINUTE | **BAKE/ROAST (CUIRE AU FOUR/RÔTIR) :** 14 À 16 MINUTES

### INGRÉDIENTS

375 ml de quinoa blanc	le zeste et le jus de 2 citrons
3 cuillères à thé de sel casher, divisées	4 filets de morue fraîche et crue (140 à 170 g chacun)
375 ml d'eau	1 botte d'asperges, tiges coupées
250 ml de chapelure panko	1 cuillère à café d'huile d'olive extra-vierge
60 ml de beurre fondu	
60 ml de persil frais, émincé	

### INSTRUCTIONS



Mettez le quinoa, une 5 ml de sel et l'eau dans la marmite.



Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Appuyez sur **PRESSURE** (pression) et réglez l'appareil à HI (haut). Réglez la minuterie à 2 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.



Pendant la cuisson du quinoa, mélangez dans un bol la chapelure avec le beurre, le persil, le zeste et le jus de citron, et 5 ml de sel. Pressez le mélange de panko uniformément sur chaque filet de morue.



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



Remuez les asperges avec l'huile d'olive et 5 ml de sel. Déposez uniformément les asperges sur le quinoa.



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



Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **BAKE/ROAST** (cuire au four/rôtir), réglez la température à 350 °F (175 °C) et la durée à 14 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer. Continuez la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires, si nécessaire.



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



# TenderCrisp™ 101

## Macaronis au fromage au four

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

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

### INGRÉDIENTS

125 ml de bicarbonate de soude	1 cuillère à soupe de poivre noir moulu
1,25 L de jus de citron	1 cuillère à soupe de poivre d'oignon
1,2 L d'eau	1 cuillère à soupe de poudre d'ail
1 boîte (450 g) de macaronis secs	1 cuillère à thé de poudre de moutarde
250 ml de crème épaisse	500 ml de chapelure panko ou italienne
1 sac (450 g) de fromage râpé	125 ml de beurre, fondu
2 cuillères à soupe de sel casher	

### INSTRUCTIONS



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



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



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



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



Mélangez bien pour faire fondre le fromage en vous assurant que le mélange est homogène.



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



Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **AIR CRISP** (croustillant par convec), réglez la température à 360 °F (180 °C) et la durée à 7 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.



Une fois la cuisson terminée, servez sans attendre.

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

# Choisissez votre aventure de la technologie TenderCrisp™

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

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

## Choisissez un type de grain ou de féculent

et versez le liquide dans la marmite

250 ml de riz blanc avec  
250 ml de bouillon

250 ml de quinoa avec  
250 ml de bouillon

450 g de pommes de terre  
Russet en cubes avec  
125 ml d'eau

250 ml de couscous perlé  
avec 250 ml de bouillon

## Ajoutez la grille

AJOUTEZ LA  
CLAYETTE  
RÉVERSIBLE EN  
POSITION HAUTE



## Choisissez une source de protéines

et placez-la sur la clayette réversible

450 g de cuisses  
de poulet frais désossées  
et sans peau

4 poitrines  
de poulet frais désossées  
(170 à 225 g chacune)

2 biftecks de contrefilet  
New York surgelés  
(225 à 340 g chacun,  
2,5 cm d'épaisseur)

## Cuisson sous pression

HIGH (ÉLEVÉE)  
PENDANT 2 MINUTES

Couvercle à  
pression



## Libération de la pression

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



## Choisissez un légume,

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

1 grosse ou 2 petites courgettes,  
coupées en bâtonnets de  
7,5 cm x 1,25 cm

4 carottes coupées en  
bâtonnets de 7,5 cm x 1,25 cm

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

## Touche finale

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

Barbecue

Teriyaki

Aigre-doux

Assaisonnement noircissant

Assaisonnement Adobo

Votre assaisonnement favori

## Broil (griller)

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



# SAUMON AU GLAÇAGE MISO ET PAK-CHOÏ

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

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

## INGRÉDIENTS

- 250 ml de riz au jasmin rincé
- 250 ml d'eau, séparée
- 4 filets de saumon congelés sans peau (115 g, 2,5 cm d'épaisseur chacun)
- 1 cuillère à thé de sel casher
- 2 cuillères à soupe de pâte miso rouge
- 2 cuillères à soupe de beurre ramolli
- 2 têtes de jeunes pak-choï avec queues, rincées et coupées en deux
- 60 ml de mirin
- 1 cuillère à thé d'huile de sésame
- Graines de sésame, pour la garniture



## INSTRUCTIONS

- 1 Placez le riz et 185 ml d'eau dans la marmite. Mélangez pour combiner. Déposez la clayette réversible dans la marmite en vous assurant qu'elle soit en position haute.
- 2 Assaisonnez le saumon avec le sel, puis placez-le sur la grille de lèche-frite.
- 3 Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Sélectionnez PRESSURE (pression) et réglez l'appareil à HIGH (haut). Réglez la minuterie à 2 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 4 Pendant la cuisson du saumon et du riz, mélangez le miso et le beurre pour former une pâte. Mélangez le pak-choï avec le mirin et l'huile de sésame.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en déplaçant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a fini de libérer la pression.
- 6 Retirez la clayette réversible avec le saumon de la marmite. Incorporez les 60 ml d'eau restant au riz. Placez à nouveau la clayette avec le saumon dans la marmite.
- 7 Séchez doucement le saumon en le tamponnant avec un essuie-tout en papier, puis étalez uniformément le beurre au miso sur les filets. Ajoutez le pak-choï sur la grille de lèche-frite.
- 8 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez BROIL (griller) et réglez le temps à 7 minutes. Appuyez sur ►■ pour commencer en vérifiant la cuisson toutes les 5 minutes.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, retirez le saumon de la grille et servez-le avec le pak-choï et le riz. Garnissez-le de graines de sésame, si désiré.

**CONSEIL** Vous préférez utiliser du saumon frais? Utilisez seulement la cuisson sous pression pour le riz blanc. Ajoutez les filets de saumon frais comme indiqué à l'étape 6. À l'étape 7, grillez le saumon pour une durée allant jusqu'à 15 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 145 °F (63 °C).

# AILES DE POULET BUFFALO

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

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

## INGRÉDIENTS

- 125 ml d'eau
- 1,35 kg d'ailer de poulet congelées, pilons et ailes séparés
- 3 cuillères à soupe d'huile de canola
- 3 cuillères à soupe de sauce Buffalo
- 3 cuillères à thé de sel casher



## INSTRUCTIONS

- 1 Versez de l'eau dans la casserole. Déposez les ailes dans le panier Cook & Crisp™, puis mettez le panier dans la marmite.
- 2 Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Sélectionnez PRESSURE (pression) et réglez l'appareil à HIGH (haut). Réglez la minuterie à 5 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 3 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a fini de libérer la pression.
- 4 Séchez les ailes en les tamponnant avec un essuie-tout en papier et mettez-les dans le panier avec deux cuillères à soupe d'huile.
- 5 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez AIR CRISP (croustillant par convec.), réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 6 Après 7 minutes, ouvrez le couvercle, soulevez le panier et secouez-le ou remuez les ailes avec des pinces à bout en silicone. Abaissez le panier dans la marmite et fermez le couvercle pour reprendre la cuisson.
- 7 Pendant la cuisson des ailes, mélangez la sauce Buffalo et le sel dans un grand bol à mélanger.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, transférez les ailes dans le bol avec la sauce Buffalo et remuez-les pour bien les enrober.

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



# POIVRONS FARCIS

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **CUISSON :** 30 MINUTES | **DONNE :** 6 PORTIONS **ENVIRON AUGMENTATION DE LA PRESSION :** 8 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION :** NATUREL 10 MINUTES

## INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe de poudre d'ail  
1 cuillère à thé de poivre noir  
1 cuillère à soupe de cannelle moulue  
1/2 cuillère à soupe de clou de girofle moulu  
1 1/2 cuillère à soupe de sel casher  
3 cuillères à soupe de paprika  
1 1/2 cuillère à thé de cumin moulu  
450 g de bœuf haché cru  
1 petit oignon pelé, finement émincé  
250 ml de riz brun  
250 ml de bouillon de poulet  
60 ml de vin blanc sec  
4 gros poivrons, sans les pépins, les tiges, ni les calottes  
250 ml de noix de cajou entières hachées  
125 ml de persil frais haché

**CONSEIL** Conservez le reste du mélange d'épices et utilisez-le pour faire rôtir des légumes ou assaisonner du poisson.

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un petit bol, mélangez la poudre d'ail, le poivre noir, la cannelle, les clous de girofle, 8 ml de sel, le paprika et le cumin, puis réservez.
- 2 Ajoutez le bœuf, l'oignon, le riz, le bouillon, le vin et 30 ml du mélange d'épices à la marmite en émiettant la viande.
- 3 Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Sélectionnez PRESSURE (pression) et réglez l'appareil à HIGH (haut). Réglez la minuterie à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 4 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laissez la pression se libérer naturellement pendant 10 minutes, puis libérez la pression restante en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a fini de libérer la pression.
- 5 Ajoutez le mélange de viande, puis les calottes de poivrons hachées, les noix de Cajou, le persil frais et le reste de sel. À l'aide d'une cuillère en bois ou en caoutchouc, remplissez les quatre poivrons de farce.
- 6 Déposez les poivrons farcis dans la marmite. Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez BAKE/ROAST (cuire au four/rôtir), réglez la température à 360 °F (180 °C) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 7 Une fois la cuisson terminée, servez sans attendre.

# PAIN DE VIANDE TEX-MEX

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES | **CUISSON :** 30 MINUTES | **DONNE :** 6 À 8 PORTIONS **ENVIRON AUGMENTATION DE LA PRESSION :** 6 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION :** RAPIDE

## INGRÉDIENTS

450 g de bœuf haché non cuit  
1 œuf  
1 poivron, en dés  
1/2 piment Jalapeño, graines retirées, émincé  
1 petit oignon, pelé, coupé en dés  
3 tortillas de maïs, coupées grossièrement  
1 cuillère à soupe de poudre d'ail  
2 cuillères à soupe de cumin moulu  
2 cuillères à thé de poudre de chili  
1 cuillère à thé de poivre de cayenne  
2 cuillères à thé de sel casher  
60 ml de feuilles de coriandre fraîche  
60 ml de sauce barbecue, divisée  
250 ml d'eau  
250 ml croustilles de maïs, écrasées

## INSTRUCTIONS

- 1 Mélangez le bœuf, l'œuf, le poivron, le piment Jalapeño, l'oignon, les tortillas, les épices, la coriandre et 30 ml de sauce barbecue dans un grand bol à mélanger.
- 2 Placez le mélange de viande dans le moule à pain Ninja™\* (ou dans un moule à pain de 21 cm et recouvrez-le bien avec du papier d'aluminium).
- 3 Versez de l'eau dans la casserole. Placez le moule à pain dans la clayette réversible en position basse. Placez le tout dans la marmite.
- 4 Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Sélectionnez PRESSURE (pression) et réglez l'appareil à HIGH (haut). Réglez la minuterie à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en déplaçant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a fini de libérer la pression.
- 6 Retirez doucement le papier d'aluminium du moule à pain et fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez BAKE/ROAST (cuire au four/rôtir), réglez la température à 360 °F (180 °C) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 7 Pendant la cuisson du pain de viande, mélangez les croustilles de maïs écrasées et 30 ml de sauce barbecue dans un bol.
- 8 Après 7 minutes, ouvrez le couvercle et ajoutez le mélange de croustilles de maïs sur le pain de viande. Fermez le couvercle pour reprendre la cuisson.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, retirez le pain de viande de la marmite et laissez reposer pendant 10 minutes avant de servir.

\*Le moule à pain Ninja est vendu séparément sur [ninjaaccessories.com](http://ninjaaccessories.com).



# BIFTECK, PURÉE DE POMMES DE TERRE ET ASPERGES

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉPARATION** : 10 MINUTES | **CUISINER** : 9 À 13 MINUTES | **DONNE** : 2 À 4 PORTIONS **APPROX. AUGMENTATION DE LA PRESSION** : 9 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

## INGRÉDIENTS

5 pommes de terre Russet, épluchées, coupées en morceaux de 1,25 cm

125 ml d'eau

60 ml de beurre 125 g de crème fraîche épaisse

250 ml de fromage cheddar râpé

1 cuillère à soupe et 2 cuillères à thé de sel casher,

3 cuillères à thé de poivre noir moulu,

2 lanières de bifteck style New York,

**congelées** (340 g, 4 cm d'épaisseur chacune)

1 bouquet d'asperges sans les bouts

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

## VOUS PRÉFÉREZ UTILISER DES STEAKS FRAIS ET NON SURGELÉS?

Ne les cuisez pas sous pression : ajoutez-les simplement sur la grille, par-dessus la purée de pommes de terre, en suivant les instructions de l'étape 7. Grillez les biftecks frais jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 130 °F (54 °C). Retournez-les à mi-cuisson.

## INSTRUCTIONS

- 1 Placez les pommes de terre et l'eau dans la marmite.
- 2 Déposez la clayette réversible dans la marmite, par-dessus les pommes de terre, en vous assurant qu'elle soit en position haute. Assaisonnez les biftecks avec 15 ml de sel et 5 ml de poivre puis placez-les sur la grille de lèche-frite.
- 3 Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Appuyez sur **PRESSURE** (pression) et réglez l'appareil à HI (haut). Réglez la minuterie à 1 minute. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 4 Pendant la cuisson sous pression dans l'appareil, mélangez les asperges avec l'huile d'olive, 5 ml de sel et 5 ml de poivre noir.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en déplaçant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a fini de libérer la pression.
- 6 Retirez la grille avec les biftecks de la marmite et tapotez pour les assécher. Pilez les pommes de terre avec le beurre, la crème, le fromage, 1 cuillère à café de sel et 1 cuillère à café de poivre à l'aide d'un ustensile à purée qui n'égratigne pas la surface de la marmite.
- 7 Remettez la grille de lèche-frite avec les biftecks dans la marmite, par-dessus la purée de pommes de terre. Placez les asperges sur la grille de lèche-frite à côté des biftecks. Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez **BROIL** (griller) et réglez la minuterie à 8 minutes pour un bifteck à cuisson moyenne ou à 12 minutes pour un bifteck bien cuit. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, retirez les biftecks de la grille et laissez reposer pendant 5 minutes avant de servir avec de la purée de pommes de terre et des asperges.



# BOUTS DE CÔTES ET LÉGUMES RACINES

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

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

## INGRÉDIENTS

6 bouts de côtes de bœuf crues avec os (environ 1,35 kg), sans l'excès de gras et la membrane  
2 cuillères à café de sel casher, divisées  
2 cuillères à café de poivre noir, divisées  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive, divisées  
1 oignon, épluché, haché  
60 ml de vin Marsala  
60 ml de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe de cassonade  
3 gousses d'ail, épluchées, émincées  
2 cuillères à soupe de thym frais, émincé, divisées  
3 carottes épluchées, coupées en morceaux de 2,5 cm  
3 panais épluchés, coupés en morceaux de 2,5 cm  
250 g de petits oignons  
60 ml de persil frais, émincé

## INSTRUCTIONS

- 1 Assaisonnez les bouts de côtes de chaque côté avec 5 ml de sel et 5 ml de poivre. Sélectionnez SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter) et réglez l'appareil à HIGH (haut). Sélectionnez START/STOP (marche/arrêt) pour démarrer. Faites chauffer 15 ml d'huile dans la marmite pendant 3 minutes.
- 2 Après 3 minutes, ajoutez les bouts de côte et cuisez-les jusqu'à ce qu'elles soient brunies de tous les côtés, pendant environ 10 minutes.
- 3 Ajoutez l'oignon, le vin, le bouillon, le sucre brun, l'ail, 15 ml de thym, 5 ml de sel et 5 ml de poivre à la marmite.
- 4 Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Sélectionnez PRESSURE (pression) et réglez l'appareil à HIGH (haut). Réglez la minuterie à 40 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 5 Mélangez les carottes, les panais et les petits oignons avec le reste de l'huile, le thym, le sel et le poivre.
- 6 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en déplaçant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a fini de libérer la pression.

- 7 Placez la clayette réversible dans la marmite, sur les côtes, en vous assurant qu'elle soit en position haute. Déposez les légumes sur la grille de lècheefrite.
- 8 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez BAKE/ROAST (cuire au four/rôtir), réglez la température à 350 °F (175 °C) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 9 Lorsque les légumes sont tendres et rôtis, transférez-les avec les bouts de côte sur un plat de service et recouvrez-les d'une feuille d'aluminium pour conserver la chaleur.
- 10 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter) et réglez l'appareil à HIGH (haut). Faites mijoter le liquide dans la marmite pendant 5 minutes. Transférez-le dans un bol et laissez-le reposer pendant 2 minutes, puis retirez la couche de gras avec une cuillère. Ajoutez le persil.
- 11 Lorsque la cuisson est terminée, servez la sauce avec les légumes et les côtes.

**CONSEIL** Si vous souhaitez vous assurer que les légumes ne tombent pas de la clayette réversible, couvrez-la de papier aluminium à l'étape 7 avant d'ajouter les légumes.

# BOL DE CÉRÉALES, DE LÉGUMES VERTS ET DE TOFU

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

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

## INGRÉDIENTS

60 mL et 2 cuillères à soupe de sauce soya, divisée  
3 cuillères à table de mirin, divisées  
1 cuillère à soupe de cassonade  
1 cuillère à soupe et 2 cuillères à thé d'huile de sésame grillé, divisée  
1 cuillère à thé de sauce poisson  
1 cuillère à thé de poudre d'ail  
1 bloc (400 g) de tofu super ferme, égoutté, coupé en cubes de 1 cm  
125 ml d'épeautre, rincé  
125 ml de riz sauvage, rincé  
250 mL de bouillon de légumes ou d'eau  
1 bouquet de kale ou de feuilles de chou vert (170 g), tranché

## GARNITURES

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

## INSTRUCTIONS

- 1 Dans un grand bol, mélangez 30 ml de sauce soya, 15 ml de mirin, 20 g de cassonade, 10 ml d'huile de sésame, la sauce de poisson et l'ail en poudre. Ajoutez le tofu et recouvrez-le de marinade. Laissez-le mariner pendant au moins 15 minutes.
- 2 Ajoutez l'épeautre, le riz sauvage, le bouillon ou l'eau, le chou frisé, le reste de la sauce soya, le mirin et l'huile de sésame dans la marmite.
- 3 Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Sélectionnez PRESSURE (pression) et réglez l'appareil à HIGH (haut). Réglez la minuterie à 10 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 4 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en déplaçant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a fini de libérer la pression.
- 5 Placez la clayette réversible dans la marmite, par-dessus le riz, en vous assurant qu'elle soit en position haute. Couvrez la grille avec du papier d'aluminium, plus placez le tofu sur la grille.
- 6 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez AIR CRISP (croustillant par convec), réglez la température à 325 °F (165 °C) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer. À mi-cuisson, retournez le tofu.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, ajoutez le tofu aux céréales et aux légumes verts et servez avec vos garnitures préférées.

# PÂTÉ AU POULET

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

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

## INGRÉDIENTS

60 ml de beurre non salé  
1/2 oignon de grosse taille, épluché, coupé en dés  
1 grosse carotte, épluchée, coupée en dés  
2 gousses d'ail, épluchées, émincées  
900 g de poitrines de poulet crues désossées, sans peau, coupées en cubes de 2,5 cm  
250 ml de bouillon de poulet  
1 branche de céleri, coupée en dés  
125 ml de pois congelés  
1 1/2 cuillères à thé de thym frais, émincé  
1 cuillère à soupe de persil frais italien, émincé  
2 cuillères à thé de sel casher  
1/2 cuillère à thé de poivre noir  
125 ml de crème fraîche épaisse  
60 ml de farine tout-usage  
1 pâte à tarte réfrigérée achetée au magasin, à la température ambiante

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

## INSTRUCTIONS

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

# PIZZA AU PEPPERONI ET PÂTE AU FOUR

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

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

## INGRÉDIENTS

1 gros oignon, épluché, coupé en deux, tranché  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge  
1 cuillère à thé de sel casher  
1/2 cuillère à thé d'origan séché  
1/2 cuillère à thé de basilic séché  
1/4 de cuillère à thé de poivre noir moulu  
1/4 de cuillère à thé de poivron rouge écrasé  
6 grosses gousses d'ail, épluchées, émincées  
1 boîte (800 g) de tomates San Marzano  
1 boîte (800 g) de purée de tomates San Marzano  
250 ml de vin rouge  
500 ml de bouillon de poulet  
1 saucisse de pepperoni (environ 20 cm), coupée en petits morceaux  
1 boîte (450 g) de pâtes rigatoni sèches  
1000 ml de fromage mozzarella râpé  
1 paquet (170 g) de pepperoni finement tranché

## INSTRUCTIONS

- 1 Sélectionnez SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter) et réglez l'appareil à MD:HI (moyen-haut). Sélectionnez ►■ pour commencer. Laissez l'appareil préchauffer pendant 5 minutes.
- 2 Après 5 minutes, placez l'oignon et l'huile d'olive dans la marmite. Faites cuire pendant 2 minutes, puis ajoutez le sel, l'origan, le basilic, le poivre noir et le piment rouge broyé. Continuez la cuisson en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés et translucides, environ 5 minutes.
- 3 Ajoutez le reste des ingrédients dans la marmite, sauf la mozzarella et les tranches de pepperoni.
- 4 Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Sélectionnez PRESSURE (pression) et réglez l'appareil à HIGH (haut). Réglez la minuterie à 6 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, laissez la pression se libérer naturellement pendant 10 minutes. Après 10 minutes, libérez rapidement la pression restante en tournant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a fini de libérer la pression.
- 6 Mélangez la sauce avec une cuillère en bois en écrasant les tomates.
- 7 Recouvrez le mélange de pâtes avec 750 ml de mozzarella râpée. Déposez des tranches de pepperoni sur la mozzarella. Saupoudrez le reste de la mozzarella sur les tranches de pepperoni.
- 8 Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez AIR CRISP (croustillant par convec), réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 5 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 9 Une fois la cuisson terminée, servez sans attendre.



# YOGOURT À LA VANILLE FAIT MAISON

RECETTE DE NIVEAU INTERMÉDIAIRE ●●○

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

## INGRÉDIENTS

1,9 L de lait entier

3 cuillères à soupe de yogourt nature avec cultures actives et vivantes

1/2 cuillère à soupe d'extrait de vanille

125 ml de miel (facultatif)

## INSTRUCTIONS

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

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





# BŒUF SÉCHÉ

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉPARATION** : 15 MINUTES | **MARINADE** : 8 HEURES | **CUISSON** : 5 À 7 HEURES 15 MINUTES | **DONNE** : 1000 ML (225 G) DE BŒUF SÉCHÉ

## INGRÉDIENTS

60 ml de sauce soya  
2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire  
2 cuillère à soupe de sucre brun  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
1 cuillère à café de poudre d'ail  
1 cuillère à café de poudre d'oignon  
1 cuillère à café de paprika  
2 cuillères à café de sel casher  
675 g d'œil de ronde crue coupé en tranches de 6 mm

## INSTRUCTIONS

- 1 Fouettez tous les ingrédients, excepté le bœuf. Placez le mélange dans un sac de plastique refermable.
- 2 Glissez le bœuf tranché dans un sac avec l'assaisonnement et frottez pour l'enrober. Laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 8 heures ou toute la nuit.
- 3 Égouttez la viande et débarrassez-vous du liquide excédentaire.
- 4 Déposez des tranches de viande sur le support de déshydratation Ninja™ ou l'accessoire d'étagement Cook & Crisp™ Ninja. Disposez-les sur une seule couche sans que les tranches se touchent.
- 5 Placez le support de déshydratation ou l'accessoire d'étagement Cook & Crisp dans le panier Cook & Crisp. Déposez le panier dans la marmite et fermez le couvercle de cuisson croustillante.
- 6 Sélectionnez DEHYDRATE (déshydrater), réglez la température à 155 °F (68 °C), et réglez le délai de cuisson à 7 heures. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 7 La charqui sera pliable et molle après 5 heures. Continuez la cuisson jusqu'à 7 heures pour une charqui plus croustillante.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, retirez le support de déshydratation ou l'accessoire d'étagement Cook & Crisp de la marmite. Transférez la charqui dans un contenant hermétique.

**CONSEIL** Lorsque vous déshydratez de la viande ou de la volaille, assurez-vous de retirer d'abord tout le gras. Le gras ne se déshydrate pas et peut devenir rance.

\*Le support de déshydratation Ninja est vendu séparément à [ninjaaccessories.com](http://ninjaaccessories.com).

# CROUSTADE PÊCHE CERISE

RECETTE DE NIVEAU DÉBUTANT ●○○

**PRÉPARATION** : 10 MINUTES | **CUISSON** : 22 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS **ENVIRON AUGMENTATION DE LA PRESSION** : 6 MINUTES | **LIBÉRATION DE LA PRESSION** : RAPIDE

## INGRÉDIENTS

1 paquet (450 g) de pêches congelées  
250 g de cerises congelées  
2 cuillères à soupe de fécule de maïs  
375 ml d'eau, divisée  
1 cuillère à thé de jus de citron frais  
3 cuillères à soupe de sucre

## GARNITURE

125 ml de farine  
125 ml de flocons d'avoine  
160 ml de cassonade  
2 cuillères à soupe de sucre granulé  
80 ml de beurre, coupé en morceaux  
1 cuillère à thé de cannelle moulue

## INSTRUCTIONS

- 1 Placez les pêches et les cerises dans le moule à usages multiples Ninja™\* (ou dans un plat à cuisson rond en céramique de 1,5 L). Dans un autre bol, combinez la fécule de maïs 125 ml d'eau, le jus de citron et le sucre, puis versez sur les fruits.
- 2 Placez le moule sur la grille de lèche-frite réversible en position basse et couvrez-le avec du papier d'aluminium. Versez 250 ml d'eau dans la marmite et insérez la grille de lèche-frite à la marmite.
- 3 Assemblez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Sélectionnez PRESSURE (pression) et réglez l'appareil à HIGH (haut). Réglez la minuterie à 10 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer.
- 4 Dans un autre bol, combinez tous les ingrédients de la garniture jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
- 5 Lorsque la cuisson sous pression est terminée, libérez rapidement la pression en déplaçant la soupape de pression à la position VENT (décharger). Retirez délicatement le couvercle lorsque l'appareil a fini de libérer la pression.
- 6 Retirez le papier d'aluminium et tartinez uniformément la garniture sur les fruits. Fermez le couvercle de cuisson croustillante. Sélectionnez AIR CRISP (croustillant par convec), réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 12 minutes. Sélectionnez ►■ pour commencer. Continuez la cuisson jusqu'à ce que le dessus soit doré et que les fruits fassent des bulles.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, retirez la grille de lèche-frite et le moule de la marmite et passez au service.

**CONSEIL** Pour varier, utilisez vos fruits congelés favoris au lieu des pêches ou des cerises congelées.

\*Le moule à usages multiples Ninja est vendu séparément sur [ninjaaccessories.com](http://ninjaaccessories.com).

Des questions? Visitez [ninjakitchen.com](http://ninjakitchen.com)

# Tableau de cuisson sous pression

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

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

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

**Si la taille des aliments augmente** (p. ex., passer d'une épaule de porc de 900 g à une épaule de porc de 2,27 kg), le temps de cuisson doit augmenter.

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

INGRÉDIENTS	POIDS	PRÉPARATION	WATER (eau)	ACCESSOIRE	PRESSURE (pression)	TIME (durée)	RELEASE (dégager)
<b>VOLAILLE</b>							
Poitrines de poulet	900 g	Avec os	250 ml	S. O.	High (haute)	15 min	Quick (rapide)
	6 petites ou 4 grandes (environ 900 g)	Désossées	250 ml	S. O.	High (haute)	8 à 10 min	Quick (rapide)
Poitrines de poulet (congelées)	4 grosses (900 g)	Désossées	250 ml	S. O.	High (haute)	25 min	Quick (rapide)
Cuisses de poulet	8 cuisses (1,8 kg)	Avec les os/avec la peau	250 ml	S. O.	High (haute)	20 min	Quick (rapide)
	8 cuisses (900 g)	Désossées	250 ml	S. O.	High (haute)	20 min	Quick (rapide)
Poulet, entier	1,8 à 2,25 kg	Avec os/pattes ficelés	250 ml	Panier Cook & Crisp™	High (haute)	25 à 30 min	Quick (rapide)
Poitrine de dinde	1 poitrine (2,75 à 3,6 kg)	Avec os	250 ml	S. O.	High (haute)	40 à 50 min	Quick (rapide)
<b>VIANDE HACHÉE</b>							
Bœuf, porc ou dinde haché	450 à 900 g	Haché (pas en galettes)	125 ml	S. O.	High (haute)	5 min	Quick (rapide)
Bœuf, porc ou dinde haché (congelé)	450 à 900 g	Congelé, haché (pas en galettes)	125 ml	S. O.	High (haute)	20 à 25 min	Quick (rapide)
<b>CÔTES LEVÉES</b>							
Petites côtes levées de porc	1,1 à 1,6 kg	Coupées en trois	250 ml	S. O.	High (haute)	20 min	Quick (rapide)
<b>RÔTIS</b>							
Poitrine de bœuf	1,35 à 1,8 kg	Entiers	250 ml	S. O.	High (haute)	1 1/2 heure	Quick (rapide)
Rôti d'épaule de bœuf désossé	1,35 à 1,8 kg	Entiers	250 ml	S. O.	High (haute)	1 1/2 heure	Quick (rapide)
Palette de porc désossée	1,8 kg	Assaisonné	250 ml	S. O.	High (haute)	1 1/2 heure	Quick (rapide)
Filet mignon de porc	2 filets de porc (450 à 675 g ch.)	Assaisonné	250 ml	S. O.	High (haute)	3 à 4 min	Quick (rapide)
<b>VIANDE À RAGOÛT</b>							
Côtes de bœuf désossées	6 côtes (1,35 kg)	Entiers	250 ml	S. O.	High (haute)	25 min	Quick (rapide)
Gigot d'agneau désossé	1,35 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	S. O.	High (haute)	30 min	Quick (rapide)
Palette de porc désossée	1,35 kg	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	S. O.	High (haute)	30 min	Quick (rapide)
Rôti d'épaule, pour ragoût	900 g	Coupé en morceaux de 2,5 cm	250 ml	S. O.	High (haute)	25 min	Quick (rapide)
<b>ŒUFS DURS</b>							
Œufs†	1 à 12 œufs	Aucun	125 ml	S. O.	High (haute)	4 min	Quick (rapide)

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

# Tableau de cuisson sous pression, suite

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	INSTRUCTIONS	WATER (eau)	ACCESSOIRE	PRESSURE (pression)	DURÉE DE CUISSON	RELEASE (dégager)
<b>LÉGUMES</b>							
Betteraves	8 petites ou 4 grandes	Bien rincées, bouts coupés, pelées et refroidies après la cuisson	125 ml	S. O.	High (haute)	15 à 20 min	Quick (rapide)
Brocoli	1 tête ou 285 g	Coupée en fleurons de 2,5 à 5 cm, tige enlevée	125 ml	Clayette réversible en position basse	Low (faible)	1 min	Quick (rapide)
Choux de Bruxelles	450 g	Coupés en deux	125 ml	Clayette réversible en position basse	Low (faible)	1 min	Quick (rapide)
Courge musquée (coupée en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	570 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, épépinée	125 ml	S. O.	Low (faible)	2 min	Quick (rapide)
Courge musquée (pour purée ou soupe)	570 g	Pelée, coupée en morceaux de 2,5 cm, épépinée	125 ml	Clayette réversible en position basse	High (haute)	5 min	Quick (rapide)
Chou (braisé)	1 tête	Coupé en deux, cœur retiré, tranches de 1,25 cm	125 ml	S. O.	Low (faible)	3 min	Quick (rapide)
Chou (croustillant)	1 tête	Coupé en deux, cœur retiré, tranches de 1,25 cm	125 ml	Clayette réversible en position basse	Low (faible)	2 min	Quick (rapide)
Carottes	450 g	Pelée et coupée en morceaux de 1,25 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	2 à 3 min	Quick (rapide)
Chou-fleur	1 tête	Coupée en fleurons de 2,5 à 5 cm, tige enlevée	125 ml	S. O.	Low (faible)	1 min	Quick (rapide)
Chou vert	2 pieds ou 1 sac (450 g)	Tiges enlevées, feuilles hachées	125 ml	S. O.	Low (faible)	6 min	Quick (rapide)
Haricots verts	1 sac (340 g)	Entiers	125 ml	Clayette réversible en position basse	Low (faible)	0 min*	Quick (rapide)
Feuilles de chou frisé	2 pieds ou 1 sac (450 g)	Tiges enlevées, feuilles hachées	125 ml	S. O.	Low (faible)	3 min	Quick (rapide)
Pommes de terre rouges (coupées en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	900 g	Récurées, coupées en cubes de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	1 à 2 min	Quick (rapide)
Pommes de terre, rouges (pour purée)	900 g	Récurées, entières, grosses pommes de terre coupées en deux	125 ml	S. O.	High (haute)	15 à 20 min	Quick (rapide)
Pommes de terre, Russet ou Yukon (coupées en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	900 g	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	1 à 2 min	Quick (rapide)
Pommes de terre, Russet ou Yukon (pour purée)	900 g	Pelées, coupées en tranches épaisses de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	6 min	Quick (rapide)
Patates douces (coupées en cubes pour plat d'accompagnement ou salade)	450 g	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	1 à 2 min	Quick (rapide)
Patates douces (pour purée)	450 g	Pelées, coupées en tranches épaisses de 2,5 cm	125 ml	S. O.	High (haute)	6 min	Quick (rapide)

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

# Tableau de cuisson sous pression, suite

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

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	WATER (eau)	PRESSURE (pression)	DURÉE DE CUISSON	RELEASE (dégager)
<b>GRAINS</b>					
Riz Arborio*	250 ml	750 ml	HIGH (haute)	7 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz Basmati	250 ml	250 ml	HIGH (haute)	2 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz brun, grains courts, moyens ou longs	250 ml	300 ml	HIGH (haute)	15 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Gruau grossier/polenta*	250 ml	850 ml	HIGH (haute)	4 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Épeautre	250 ml	500 ml	HIGH (haute)	10 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz au jasmin	250 ml	250 ml	HIGH (haute)	2 à 3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Kamut	250 ml	500 ml	HIGH (haute)	30 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Millet	250 ml	500 ml	HIGH (haute)	6 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Orge perlé	250 ml	500 ml	HIGH (haute)	22 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Quinoa	250 ml	360 ml	HIGH (haute)	2 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Quinoa, rouge	250 ml	360 ml	HIGH (haute)	2 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Épeautre	250 ml	600 ml	HIGH (haute)	25 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Avoine époincée*	250 ml	750 ml	HIGH (haute)	11 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz à sushi	250 ml	360 ml	HIGH (haute)	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz Texmati®, brun**	250 ml	300 ml	HIGH (haute)	5 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz Texmati®, brun pâle**	250 ml	300 ml	HIGH (haute)	2 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz Texmati®, blanc**	250 ml	250 ml	HIGH (haute)	2 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Grains de blé	250 ml	750 ml	HIGH (haute)	15 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz blanc, grains longs	250 ml	250 ml	HIGH (haute)	2 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz blanc, grains moyens	250 ml	250 ml	HIGH (haute)	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Riz sauvage	250 ml	250 ml	HIGH (haute)	22 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)

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

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

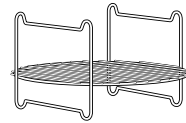


## Tableau de cuisson sous pression, suite

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	WATER (eau)	PRESSURE (pression)	DURÉE DE CUISSON	RELEASE (dégager)
<b>LÉGUMES</b>					
Tous les haricots, à l'exception des lentilles, doivent être trempés de 8 à 24 heures avant la cuisson.					
Haricots noirs	450 g, trempés de 8 à 24 heures	1,45 l	BASSE	5 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Haricots à oeil noir	450 g, trempés de 8 à 24 heures	1,45 l	BASSE	5 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Haricots Cannellini	450 g, trempés de 8 à 24 heures	1,45 l	BASSE	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Haricots canneberges	450 g, trempés de 8 à 24 heures	1,45 l	BASSE	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Pois chiches	450 g, trempés de 8 à 24 heures	1,45 l	BASSE	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Haricots Great Northern	450 g, trempés de 8 à 24 heures	1,45 l	BASSE	1 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Lentilles (vertes ou brunes)	250 ml sec	500 ml	BASSE	5 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Fèves de Lima	450 g, trempés de 8 à 24 heures	1,45 l	BASSE	1 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Haricots blancs	450 g, trempés de 8 à 24 heures	1,45 l	BASSE	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Haricots pinto	450 g, trempés de 8 à 24 heures	1,45 l	BASSE	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)
Haricots rouges	450 g, trempés de 8 à 24 heures	1,45 l	BASSE	3 min	Mode Natural (naturel) (10 minutes) ensuite mode Quick (rapide)

# Tableau de cuisson à la vapeur

avec la clayette réversible



INGRÉDIENTS	QUANTITÉ	PRÉPARATION	LIQUIDE	DURÉE DE CUISSON
<b>LÉGUMES</b>				
Asperges	1 botte	Turions entiers	500 ml	7 à 15 min
Brocoli	1 couronne ou 1 sac (340 g) fleurons	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm	500 ml	5 à 9 min
Choux de Bruxelles	450 g	Entiers, parés	500 ml	8 à 17 min
Courge musquée	680 g	Pelées, coupées en cubes de 2,5 cm	500 ml	10 à 17 min
Chou	1 tête	Coupé en deux, cœur retiré, tranches de 1,25 cm	500 ml	6 à 12 min
Carottes	450 g	Pelée et coupée en morceaux de 2,5 cm	500 ml	7 à 12 min
Chou-fleur	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm	500 ml	5 à 10 min
Maïs en épi	4 épis	Entiers, sans les feuilles	500 ml	4 à 9 min
Haricots verts	1 sac (340 g)	Entiers	500 ml	6 à 12 min
Chou frisé	1 sac (450 g)	Paré	500 ml	7 à 10 min
Pommes de terre	450 g	Pelée et coupée en morceaux de 2,5 cm	500 ml	12 à 17 min
Patates douces	450 g	Coupée en cubes de 1,25 cm	500 ml	8 à 14 min
Épinards	450 g	Feuilles entières	500 ml	3 à 7 min
Pois mange-tout	450 g	Gousses entières, parées	500 ml	5 à 8 min
Courges d'été	450 g	Coupez-le en tranches de 2,5 cm	500 ml	5 à 10 min
Courgettes	450 g	Coupez-le en tranches de 2,5 cm	500 ml	5 à 10 min
<b>ŒUFS</b>				
Œufs pochés	4	Dans des ramequins ou des tasses en silicone	250 ml	3 à 6 min

# Tableau de Air Crisp (croustillant par convec) avec le panier Cook & Crisp™



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

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON
<b>LÉGUMES</b>					
Asperges	1 botte	Coupées en deux, sans les tiges	10 ml	390 °F (200 °C)	8 à 10 min
Betteraves	6 petites ou 4 grandes (environ 900 g)	Entiers	Aucun	390 °F (200 °C)	45 à 60 min
Poivrons (à rôtir)	4 poivrons	Entiers	Aucun	400 °F (205 °C)	25 à 30 min
Brocoli	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	10 à 13 min
Choux de Bruxelles	450 g	Coupés en deux, sans les tiges	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 18 min
Courge musquée	450 à 675 g	Coupés en morceaux de 2,5 à 5 cm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	20 à 25 min
Carottes	450 g	Pelée et coupée en morceaux de 1,25 cm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	14 à 16 min
Chou-fleur	1 tête	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm	2 c. à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 20 min
Maïs en épi	4 épis, coupés en deux	Épis entiers, sans l'enveloppe	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	12 à 15 min
Haricots verts	1 sac (340 g)	Paré	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	7 à 10 min
Chou frisé (pour les croustilles)	1500 ml, emballés	Déchiré en morceaux, sans les tiges	Aucun	300 °F (150 °C)	8 à 11 min
Champignons	225 g	Rincés, coupés en quartiers	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	7 à 8 min
	675 g	Coupées en quartiers de 2,5 cm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	20 à 25 min
	450 g	Frites coupées à la main, minces	8 ml à 45 ml d'huile de canola	390 °F (200 °C)	20 à 25 min
Pommes de terre, Russet	450 g	Frites coupées à la main, plongées dans de l'eau froide pendant 30 minutes et séchées en tamponnant	8 ml à 45 ml d'huile de canola	390 °F (200 °C)	24 à 27 min
	4 entières (170 à 225 g)	Piquées trois fois avec une fourchette	Aucun	390 °F (200 °C)	35 à 40 min
	900 g	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 20 min
Patates douces	4 entières (170 à 225 g)	Piquées trois fois avec une fourchette	Aucun	390 °F (200 °C)	35 à 40 min
	450 g	Coupées en quartier dans le sens de la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 20 min
<b>VOLAILLE</b>					
Poitrines de poulet	2 poitrines (340 à 675 g ch.)	Avec os	Badigeonnées d'huile	375 °F (190 °C)	25 à 35 min
	2 poitrines (225 à 340 g ch.)	Désossées	Badigeonnées d'huile	375 °F (190 °C)	22 à 25 min
Cuisses de poulet	4 cuisses (170 à 285 g ch.)	Avec os	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	22 à 28 min
	4 cuisses (115 à 225 g ch.)	Désossées	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	18 à 22 min
Ailes de poulet	900 g	Pilons et joints	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	24 à 28 min
Poulet, entier	1 poulet (1,8 à 2,7 kg)	Ficelé	Badigeonnées d'huile	375 °F (190 °C)	55 à 75 min
Pilons de poulet	900 g	Aucun	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	20 à 22 min

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

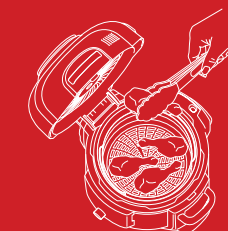
Nous recommandons de vérifier vos aliments souvent et de les secouer, les mélanger ou les retourner afin d'obtenir les résultats désirés.

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



**Secouez vos aliments**

**OU**



**Mélangez ou retournez avec des pinces recouvertes de silicone**

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

# Tableau de Air Crisp (croustillant par convec)

avec le panier Cook & Crisp™, suite

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

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	DURÉE DE CUISSON
<b>BŒUF</b>					
Hamburgers	4 galettes de 115 g, maigre à 80 %	2,5 cm d'épaisseur	Aucun	375 °F (190 °C)	10 à 12 min
Biftecks	2 biftecks (225 g chacun)	Entiers	Aucun	390 °F (200 °C)	10 à 20 min
<b>PORC ET AGNEAU</b>					
Bacon	De 1 tranche à 1 paquet (450 g)	Tranches déposées de manière uniforme sur le rebord du panier	Aucun	330 °F (165 °C)	13 à 16 min (aucun préchauffage)
Côtelettes de porc	2 côtelettes épaisses avec l'os (285 à 340 g ch.)	Avec os	Badigeonnées d'huile	375 °F (190 °C)	15 à 17 min
	4 côtelettes sans os (170 à 225 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	375 °F (190 °C)	15 à 18 min
Filets de porc	2 filets de porc (450 à 675 g ch.)	Entiers	Badigeonnées d'huile	375 °F (190 °C)	25 à 35 min
Saucisses	4 saucisses	Entiers	Aucun	390 °F (200 °C)	8 à 10 min
<b>POISSON ET FRUITS DE MER</b>					
Beignets de crabe	2 beignets (170 à 225 g chacun)	Aucun	Badigeonnées d'huile	350 °F (175 °C)	8 à 12 min
Queues de homard	4 queues (90 à 115 g chacune)	Entiers	Aucun	375 °F (190 °C)	7 à 10 min
Filets de saumon	2 filets (115 g chacun)	Aucun	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	10 à 13 min
Crevettes	16 grosses	Crues, entières, pelées, avec les queues	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	7 à 10 min
<b>ALIMENTS CONGELÉS</b>					
Croquettes de poulet	1 boîte (340 g)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	11 à 13 min
Filets de poisson	1 boîte (6 filets)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	13 à 15 min
Bâtonnets de poisson	1 boîte (420 g)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	9 à 11 min
Frites	450 g	Aucun	Aucun	360 °F (180 °C)	18 à 22 min
	900 g	Aucun	Aucun	360 °F (180 °C)	28 à 32 min
Bâtonnets de mozzarella	1 boîte (310 g)	Aucun	Aucun	375 °F (190 °C)	6 à 9 min
Chaussons chinois	1 sac (10 unités)	Aucun	Mélangé avec 5 ml d'huile de canola	390 °F (200 °C)	11 à 14 min
Roulés de pizza	1 sac (565 g, 40 unités)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	12 à 15 min
Crevettes popcorn	1 boîte (450 g)	Aucun	Aucun	390 °F (200 °C)	8 à 10 min
Croquettes de pommes de terre	450 g	Aucun	Aucun	360 °F (180 °C)	19 à 22 min

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

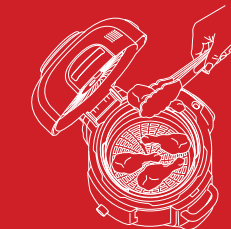
Nous recommandons de vérifier vos aliments souvent et de les secouer, les mélanger ou les retourner afin d'obtenir les résultats désirés.

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



**Secouez vos aliments**

**OU**



**Mélangez ou retournez avec des pinces recouvertes de silicone**

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



# Tableau de déshydratation pour le panier Cook & Crisp™ avec l'accessoire d'étagement Cook & Crisp\* ou le support de déshydratation\*\*

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

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	DURÉE POUR LA DÉSHYDRATATION
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>			
Croustilles de pomme	Cœur retiré, en tranches de 3 mm, rincées dans l'eau citronnée, séchées en tamponnant	135 °F (60 °C)	7 à 8 heures
Asperges	Coupez en morceaux de 0,3 mm et blanchissez	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
Bananes	Pelés et coupés en tranches de 1 cm	135 °F (60 °C)	8 à 10 heures
Croustilles de betterave	Pelés et coupés en tranches de 3 mm	135 °F (60 °C)	7 à 8 heures
Aubergine	Pelées, coupées en tranches de 6 mm, blanchies	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
Fines herbes	Rincées, tamponnées pour sécher, tiges retirées	135 °F (60 °C)	4 à 6 heures
Racine de gingembre	Coupez en tranches de 1 cm	135 °F (60 °C)	6 heures
Mangues	Pelées, coupées en morceaux de 1 cm, noyau retiré	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyez à l'aide d'une brosse douce (ne pas laver)	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
Ananas	Pelées, évidées, coupées en tranches de 1 à 1,25 cm	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
Fraises	Coupez en deux ou en tranches de 1,25 cm	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
Tomates	Coupez en tranches de 1 cm ou râpez, passez à la vapeur si une réhydratation est prévue	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
<b>CHARQUI - VIANDE, VOLAILLE, POISSON</b>			
Charqui de bœuf	Coupé en tranches de 6 mm, mariné toute la nuit (consultez la recette de bœuf séché à la page 60)	150 °F (66 °C)	5 à 7 heures
Charqui de poulet	Coupé en tranches de 6 mm, mariné toute la nuit (consultez la recette de bœuf séché à la page 60)	150 °F (66 °C)	5 à 7 heures
Charqui de dinde	Coupé en tranches de 6 mm, mariné toute la nuit (consultez la recette de bœuf séché à la page 60)	150 °F (66 °C)	5 à 7 heures
Charqui de saumon	Coupé en tranches de 6 mm, mariné toute la nuit (consultez la recette de bœuf séché à la page 60)	165 °F (74 °C)	5 à 8 heures

\*Si l'accessoire d'étagement Cook & Crisp Ninja n'est pas inclus avec votre appareil, vous pouvez l'acheter sur [ninjaaccessories.com](http://ninjaaccessories.com).

\*\*Le support de déshydratation Ninja est vendu séparément sur [ninjaaccessories.com](http://ninjaaccessories.com).

# Tableau de la technologie TenderCrisp™

PROTÉINE	QUANTITÉ	ACCESSOIRE	EAU	CUISSON SOUS PRESSION	LIBÉRATION DE LA PRESSION	COUVERCLE DE CUISSON CROUSTILLANTE
Poulet entier	1 poulet (2,7 à 3,17 kg)	Panier Cook & Crisp™	125 ml	HIGH (haut) pendant 40 minutes	Pression à libération rapide.  Retirez doucement le couvercle.  Faites sécher la source de protéines avec un essuie-tout en papier et badigeonnez d'huile ou de la sauce.	Air Crisp (croustillant par convec) à 400 °F (205 °C) pendant 15 min
Côtes levées style Saint-Louis	1 carré, coupé en quartiers	Panier Cook & Crisp	125 ml	HIGH (haut) pendant 19 minutes		Air Crisp (croustillant par convec.) à 400 °F (205 °C) pendant 10 à 15 min.
Poitrines de poulet congelées	2 poitrines de poulet congelées (170 à 225 g chacune)	Clayette réversible en position plus haute	125 ml	HIGH (haut) pendant 10 minutes		Griller pendant 10 minutes
Lanières de bifteck style New York, congelées	2 biftecks style New York, congelés (285 g chacun)	Clayette réversible en position plus haute	125 ml	HIGH (haut) pendant 1 minute		Griller pendant 11 à 15 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée
	2 biftecks style New York, congelés (340 g chacun)	Clayette réversible en position plus haute	125 ml	HIGH (élevée) pendant 2 minutes		Grillez pendant 13 à 16 minutes ou jusqu'à obtenir la cuisson désirée
	2 biftecks style New York, congelés (450 g chacun)	Clayette réversible en position plus haute	125 ml	HIGH (haut) pendant 3 minutes		Grillez pendant 13 à 16 minutes ou jusqu'à obtenir la cuisson désirée
Ailes de poulet congelées	450 g d'ailes de poulet congelées	Panier Cook & Crisp	125 ml	High (haute) pendant 5 minutes		Air Crisp (croustillant par convec.) à 390 °F (200 °C) pendant 15 à 20 min.
Cuisses de poulet avec os et la peau	4 cuisses de poulet avec l'os et la peau (170 à 225 g)	Panier Cook & Crisp	125 ml	HIGH (élevée) pendant 2 minutes		Air Crisp (croustillant par convec) à 400 °F (205 °C) pendant 10 min
Côtelettes de porc congelées	4 côtelettes de porc sans os (170 à 225 g chacune)	Clayette réversible en position plus haute	125 ml	HIGH (élevée) pendant 2 minutes		Air Crisp (croustillant par convec.) à 400 °F (205 °C) pendant 10 à 15 min.
Grosses crevettes congelées	16 crevettes crues, décortiquées et déveinées	Clayette réversible en position plus haute	125 ml	HIGH (haut) pendant 0 minute	Air Crisp (croustillant par convec) à 400 °F (205 °C) pendant 5 min	

# NINJA Foodi


**XL** AUTO-  
CUISEUR

**The XL pressure cooker  
that crisps™**

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

Rejoignez-vous à des milliers d'amis Foodi™  
dans la communauté Official Ninja Foodi Family™.  
[Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily](https://www.facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily)

    @NinjaKitchen

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

**OS400C\_IG\_15Recipe\_MP\_Mv9**

COOK & CRISP, FOODI, NINJA, NINJA FOODI FAMILY, TENDERCRISP, and THE XL PRESSURE COOKER THAT CRISPS  
sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.

© SharkNinja Operating LLC, 2021