

Aide-mémoire de cuisine

NINJA® Apprenez à connaître votre Foodi autocuiseur

Bienvenue dans la Foodi™ Family. Suivez ce guide pour créer rapidement de délicieux repas TenderCrisp™.

PRESSURE (pression)

 <p>Poitrines de poulet fraîches et désossées</p> <p>6 petites ou 4 grosses (900 g) 250 ml d'eau HIGH (haute) pendant 8 à 10 minutes Libération rapide</p>	 <p>Épaule de porc fraîche</p> <p>1,8 kg 250 ml d'eau HIGH (haute) pendant 1 heure 30 minutes Libération rapide</p>	 <p>Riz blanc à grains longs*</p> <p>250 ml 250 ml d'eau HIGH (haute) pendant 2 minutes Libération naturelle</p> <p>* Rincez le riz pour obtenir les meilleurs résultats.</p>	 <p>Riz brun*</p> <p>250 ml 300 ml d'eau HIGH (haute) pendant 15 minutes Libération naturelle</p> <p>* Rincez le riz pour obtenir les meilleurs résultats.</p>	 <p>Pommes de terre Russet (pour la purée)</p> <p>900 g, pelées, coupées en tranches de 2,5 cm 125 ml d'eau HIGH (haute) pendant 6 minutes Libération rapide</p>
---	--	--	---	---

STEAM (vapeur)

 <p>Brocoli frais</p> <p>1 tête, coupée en fleurons Clayette réversible en position de cuisson à la vapeur 500 ml d'eau 5 à 9 minutes</p>	 <p>Épi de maïs frais</p> <p>4 épis entiers, épluchés Clayette réversible en position de cuisson à la vapeur 500 ml d'eau 4 à 9 minutes</p>	 <p>Asperges fraîches</p> <p>1 paquet, entières Clayette réversible en position de cuisson à la vapeur 500 ml d'eau 7 à 15 minutes</p>	 <p>Haricots verts frais</p> <p>1 sac (340 g) Clayette réversible en position de cuisson à la vapeur 500 ml d'eau 6 à 12 minutes</p>	 <p>Carottes fraîches</p> <p>450 g, pelées et coupées en morceaux de 2,5 cm Clayette réversible en position de cuisson à la vapeur 500 ml d'eau 7 à 12 minutes</p>
--	--	---	--	---

AIR CRISP (croustillant par convec.)

 <p>Morceaux de poulet pané congelés</p> <p>1 boîte (450 g) Panier Cook & Crisp™ 390 °F (200 °C) pendant 20 minutes Remuez à la moitié</p>	 <p>Croquettes de poulet congelées</p> <p>1 boîte (340 g) Panier Cook & Crisp 390 °F (200 °C) pendant 12 minutes Remuez à la moitié</p>	 <p>Frites congelées</p> <p>450 g Panier Cook & Crisp 360 °F (180 °C) pendant 19 minutes Remuez à la moitié</p>	 <p>Boulettes de hamburger fraîches</p> <p>4 galettes de bœuf haché, 80 % maigre (115 g chacune) Panier Cook & Crisp 375 °F (190 °C) pendant 8 à 10 minutes Retournez à la moitié</p>	 <p>Choux de Bruxelles frais</p> <p>450 g, coupés en moitiés 1 c. à soupe d'huile Panier Cook & Crisp 390 °F (200 °C) pendant 15 à 18 minutes Remuez à la moitié</p>
---	--	--	---	---

TenderCrisp

 <p>Poulet entier frais à rôtir</p> <p>1 poulet entier (3,18 kg) Panier Cook & Crisp 125 ml d'eau Pression à HI (haute) pendant 20 minutes Libération rapide Tamponnez pour sécher et badigeonnez d'huile ou de sauce Air Crisp (croustillant par convec.) à 400 °F (205 °C) pendant 30 à 35 minutes</p>	 <p>Côtes levées style Saint-Louis fraîches</p> <p>1 carré, coupé en quartiers Panier Cook & Crisp 125 ml d'eau Pression à HI (haute) pendant 19 minutes Libération rapide Tamponnez pour sécher et badigeonnez d'huile ou de sauce Air Crisp (croustillant par convec.) à 400 °F (205 °C) pendant 10 à 15 minutes</p>	 <p>Tête de chou-fleur</p> <p>1 tête de taille moyenne, sans les feuilles Panier Cook & Crisp 125 ml d'eau Pression à LO (faible) pendant 3 minutes Libération rapide Tamponnez pour sécher et badigeonnez d'huile ou d'assaisonnement Air Crisp (croustillant par convec.) à 390 °F (200 °C) pendant 10 minutes</p>	 <p>Ailes de poulet congelées</p> <p>900 g, congelés, Panier Cook & Crisp 125 ml d'eau Pression à HI (haute) pendant 5 minutes Libération rapide Tamponnez pour sécher et badigeonnez d'huile ou de sauce Air Crisp (croustillant par convec.) à 390 °F (200 °C) pendant 15 à 20 minutes Remuez à la moitié</p>	 <p>Biftecks de coquille d'aloyau style New York congelées</p> <p>2 biftecks de coquille d'aloyau style New York congelés (340 g chacun) Clayette réversible en position grill 125 tasse d'eau Pression à HI (haute) pendant 2 minutes Libération rapide Tamponnez pour sécher et badigeonnez d'huile ou de sauce Broil (griller) pendant 13 à 16 minutes</p>
--	--	--	--	---

Voici ce qui se trouve dans la boîte :



Guide d'inspiration contenant 15 recettes et plus



Aide-mémoire de cuisine



Livret d'instructions



Pourquoi deux couvercles?

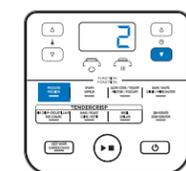
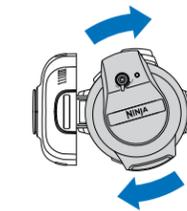
Merci d'avoir posé la question. Le design à deux couvercles vous permet de cuire sous pression ou d'obtenir une cuisson croustillante dans la même marmite.

Utilisez les deux couvercles pour découvrir un monde de délicieux repas **TenderCrisp**.



C'est la première fois que vous faites de la cuisson sous pression?

Essayez ce test avec de l'eau afin de vous familiariser avec la pression.



Rendez-vous sur ninjakitchen.com pour regarder des vidéos d'instruction

Maintenant, cuisinons 

Utilisation des fonctions de l'autocuiseur Foodi™

CONSEILS CLÉS =

FUNCTION (FONCTION)	ACCESSOIRES REQUIS	COUVERCLE	TEMP./PRESSION	TIME (DURÉE)	AUGMENTATION DE LA PRESSION/TEMPÉRATURE	LIBÉRATION DE LA PRESSION
PRESSURE (pression)		Verrouillez le couvercle à pression et tournez la soupape en position SEAL (sceller)	Ajustez la pression de LO (faible) à HI (haute) au besoin	Configurez le délai en minutes, puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt).	Attendez que la pression augmente.	Tournez la soupape de pression à la position VENT (décharger) pour une libération rapide de la pression. Lorsque c'est fait, l'appareil passera en mode Keep Warm (garder chaud) et un décompte commencera.
STEAM (vapeur)	Clayette réversible	Verrouillez le couvercle à pression et tournez la soupape en position VENT (décharger)	Aucun ajustement de température possible.	Configurez le délai en minutes, puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt).	Attendez que l'appareil atteigne la température. Lorsque c'est fait, l'appareil passera en mode Keep Warm (garder chaud) et un décompte commencera.	
SLOW COOK (mijoter)		Verrouillez le couvercle à pression et tournez la soupape en position VENT (décharger)	Ajustez la température de LO (faible) à HI (haute) au besoin.	Configurez le délai en minutes, puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt). Lorsque c'est fait, l'appareil passera en mode Keep Warm (garder chaud) et un décompte commencera.		
YOGURT (yogourt)		Verrouillez le couvercle à pression et tournez la soupape en position VENT (décharger)	Appuyez deux fois sur SLOW COOK/ YOGURT (mijoter/yogourt) pour le yogourt	Configurez le délai par tranches de 30 minutes, puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt).	L'appareil affichera le message BOIL (bouillir) lors de la pasteurisation. Lorsque c'est fait, l'appareil émettra un bip et COOL (refroidir) s'affichera.	Une fois qu'il y a eu refroidissement, vous devrez ADD (ajouter) et STIR (mélanger) les cultures. Appuyez ensuite sur START/STOP (marche/arrêt) pour que l'incubation commence.
SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter)		Aucun couvercle requis. Si vous utilisez le couvercle à pression, tournez la soupape de pression à la position VENT (décharger)	Ajustez la température de LO (faible) à HI (haute) au besoin.	Aucun ajustement de la durée possible. Appuyez sur START/STOP (marche/arrêt).		

FUNCTION (FONCTION)	ACCESSOIRES REQUIS	COUVERCLE	TEMPÉRATURE	TIME (DURÉE)	COUP D'ŒIL	SECOUER/TOUILLER
AIR CRISP (croustillant par convec.)	Panier Cook & Crisp™	Abaissez le couvercle de cuisson croustillante.	Ajustez la température de 300 °F (150 °C) à 400 °F (205 °C) si besoin	Configurez le délai en minutes, puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt).	Soulevez le couvercle pendant la cuisson pour vérifier la nourriture. L'appareil se mettra automatiquement en pause.	Remuez le panier ou touillez avec des pinces à embouts en silicone pour dorer les aliments de façon uniforme.
BAKE/ROAST (cuire au four/rôtir)		Abaissez le couvercle de cuisson croustillante.	Ajustez la température de 250 °F (120 °C) à 400 °F (205 °C) si besoin	Configurez le délai en minutes, puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt).	Soulevez le couvercle pendant la cuisson pour vérifier la nourriture. L'appareil se mettra automatiquement en pause.	
BROIL (griller)	Clayette réversible	Abaissez le couvercle de cuisson croustillante.	Aucun ajustement de température possible.	Configurez le délai en minutes, puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt).	Soulevez le couvercle pendant la cuisson pour vérifier la nourriture. L'appareil se mettra automatiquement en pause.	
DEHYDRATE (déshydrater)	Panier Cook & Crisp	Abaissez le couvercle de cuisson croustillante.	Ajustez la température de 105 °F (105 °C) à 195 °F (90 °C) si besoin	Configurez le délai en minutes, puis appuyez sur START/STOP (marche/arrêt).		

TenderCrisp™ 101 : Poulet rôti aux herbes

Utilisez les deux couvercles pour créer une version TenderCrisp de cette recette classique.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 56 MINUTES
DONNE : 6 PORTIONS
ENVIRON AUGMENTATION DE LA PRESSION : 10 MINUTES | **CUISSON SOUS PRESSION :** 20 MINUTES
LIBÉRATION DE LA PRESSION : 1 MINUTE | **AIR CRISP (CROUSTILLANT PAR CONVEC.) :** 25 À 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 poulet cru entier frais (non congelé) (2,7 à 3,2 kg)
- 15 ml de grains de poivre noir entiers
- 60 ml de jus de citron
- 5 branches de thym frais
- 60 ml d'eau chaude
- 5 gousses d'ail, pelées, écrasées
- 60 ml de miel
- 15 ml d'huile de canola
- 40 ml de sel casher, séparé
- 10 ml de poivre noir moulu



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.



Installez le couvercle à pression en vous assurant que la soupape de pression est en position SEAL (sceller). Appuyez sur PRESSURE (pression) et réglez l'appareil à HI (haut). Réglez la minuterie à 20 minutes. Sélectionnez pour commencer.



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.



Placez le couvercle de cuisson croustillant. Sélectionnez AIR CRISP (croustillant par convec), réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 30 minutes. Sélectionnez pour commencer. Cuire jusqu'à ce que le degré de croustillant désiré soit atteint, en vérifiant quand il reste 5 minutes sur la minuterie.



La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint 165 °F (73 °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.

*Les fourches à rôtir Ninja sont vendues séparément à ninjakitchen.ca.