



T-fal®

Placeres gastronómicos y
sabores

120
recetas | para disfrutar de una cocina sana,
rápida y sabrosa a diario.

Pleasures and
flavors

85
recipes | for fast, healthy and tasty cooking
everyday of the week.

Plaisirs et
saveurs

85
recettes | pour une cuisine saine, rapide
et goûteuse au quotidien.



Introducción

Para cocinar todos los días o el fin de semana, un cocido o una receta que impresione a sus invitados, puede pedirle de todo a su olla a presión: cocción al vapor*, asados o estofados
¡Siempre está lista para facilitarle la vida!

Y cuando se trata de preservar las vitaminas, ¡es la campeona de la vitalidad!

*según el modelo

índice

La primera vez que usa la olla a presión

Ha llegado el momento de utilizar la olla a presión. Gracias a estas lecciones, todos los platos que prepare, desde el asado de ternera* hasta el puré, serán todo un éxito.

5

Cocina rápida tras una dura jornada de trabajo

Ha tenido un día maratoniano, pero tiene alimentar a sus pequeños glotones hambrientos: necesita urgentemente una idea sencilla y práctica para darles de cenar.

13

Del congelador a la olla a presión

No queda nada en la nevera y va a tener que recurrir al congelador. Gracias al programa “cocción de alimentos congelados” de la olla a presión, a los congelados de que disponga y a las recetas sencillas y rápidas de T-FAL, la cena estará lista en un abrir y cerrar de ojos.

19

Las sopas

Una sopa ideal para cada día: sopas típicas, tradicionales, exóticas; usted elija y la olla se encargará de todo.

23

Tendencias actuales

Para mantenerse en forma, no hay nada mejor que una cocina sana y equilibrada. Y para ello, nada mejor que usar la olla a presión. En nuestras recetas, damos prioridad a las verduras que más se utilizan en la actualidad y a las mezclas originales, como el cilantro y la col china, que ya tienen un montón de fans.

29

* carne tierna de res

Los grandes clásicos de la olla a presión

No nos olvidemos de las recetas de la abuela:
No se le resistirá ni el pollo al vino ni el estofado de ternera*...
Un verdadero deleite para el paladar que preparará en un tiempo récord gracias a la olla a presión.

35

Cocino para mis invitados con la olla a presión

En lo que a invitados se refiere, la olla a presión y usted son todo un equipo.
Recetas fáciles y originales: justo lo que necesita para sorprender a sus invitados.
Y como la olla a presión es de lo más eficaz, incluso le quedará tiempo para estar guapísima.

45

Cocina del mundo

Viaje con la olla a presión. Según le apetezca, váyase a Portugal o a la India...
o incluso a Italia. Sus platos tendrán un verdadero toque exótico.

51

Atrévase con los postres

Postres creativos para terminar las comidas lo más dulcemente posible.
Una vez más mi olla a presión tiene la solución

57

Tiempos de cocción e índice

63

* carne tierna de res

Explicación de las recetas

Como para gustos no hay nada escrito...
la olla a presión le ayuda a ser creativa

Se han realizado pruebas para los tiempos de cocción de las recetas, pero pueden influir factores como sus gustos, la temporada, la variedad y la calidad de los alimentos.

En cada receta encontrará los siguientes símbolos:

Preparación:



Es el tiempo que necesitará para preparar el plato sin tener en cuenta el tiempo de cocción.

Cocción:

Hallará un símbolo con el tiempo de cocción a presión aconsejado según el modelo de olla a presión que emplee.



Una vez apagada la fuente de calor, gire la válvula de funcionamiento eligiendo la velocidad de descompresión que más le convenga y terminando en ().



Para la cocción de todos sus alimentos. En los ingresos, el tiempo de cocción se indica bajo este pictograma.

Peras escalfadas al vino y caramelo

Para 4 personas

8 peras pequeñas
radiantes
3 cucharadas
de caramelo líquido
40 cl de vino tinto
1 sobre
de azúcar avainillado

- Pelar las peras conservando el raballo. En la olla a presión, verter el caramelo y el vino tinto, añadir la vainilla. Dispone las peras en la olla a presión. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Retirar las peras y el jarabe.
- Servir helado.

Preparación

15 min

Cocción

8 min

Muy Fácil Barato

VARIACIÓN

Melocotones al vino y granizado

Reemplazar las peras por melocotones. Suprimir el caramelo. Cocinar los melocotones con el vino, 120 g de azúcar, canela y vainilla. Escurrir los melocotones. Filtrar el vino de cocción, ponerlo en el congelador en una bandeja suficientemente ancha. Dejar que cristalice removiendo al principio. Cubrir los platos con el granizado, disponer los melocotones. Decorar con una hoja de menta. Servir inmediatamente.

El truco de T-FAL

Este postre rápido se puede preparar antes de la comida.

Atrévase con los postres

4



VARIACIÓN

Por si le gusta una receta pero le falta el ingrediente principal o éste no es de su agrado, le proponemos variaciones de la receta. En ellas se sustituye el alimento que le falta o que no le gusta. ¡Con T-FAL, cocinar es de lo más sencillo!

El truco de T-FAL

Un truco, información, un detalle que marca la diferencia y que no le hará perder tiempo.

Precio de la receta

\$
Barato

\$ \$
Módico

\$ \$ \$
Caro

Nivel de dificultad


Muy Fácil


Fácil


Difícil



Arroz criollo o arroz blanco • Arroz pilaf • Asado de ternera a las tres mostazas • Asado de ternera • Asado de cerdo • Salteado de cerdo con miel • Salteado de cordero con especias • Fricasé de pavo • Puré de papas • Puré de coliflor • Puré de zanahorias • Papas estilo Niza • Papas Guisadas con Níscalos • Espinacas a la crema de pimienta • Mejillones a la marinera



La primera vez que usa la olla a presión



Arroz criollo o arroz blanco

Para 4 personas

300 g de arroz

2 litros de agua

sal

• En la olla a presión hervir el agua salada. Añadir el arroz lavado. Cerrar la olla.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión y sacar inmediatamente el arroz.

Preparación



5 min

Cocción



6 min



Muy fácil



Barato

VARIACIONES

Caliente

El arroz se puede acompañar con mantequilla, queso rallado, salsa de tomate, salsa de soja, etc.

Frío

En ensalada o acompañado de una salsa vinagreta o mayonesa.

Ensalada de Arroz **Bangkok**

Escurrir el arroz. Añadir una lata de atún natural y un pepino cortado en dados. Añadir una cebolla cortada y mezclar bien.

A continuación, incorporar una lata de germen de soja, una pizca de jengibre en polvo, sal y pimienta.

Rociar con dos cucharadas de salsa de soja y el zumo de un limón.

Decorar con un manojo de cilantro cortado y servir tibio o frío.

Arroz pilaf

Para 4 personas

300 g de arroz

3 cucharadas de aceite de oliva

3 vasos de caldo de pollo, de res o de verduras

sal, pimienta

• En la olla a presión dorar el arroz sin lavar en el aceite, mezclar bien. Añadir el caldo y salpimentar. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión inmediatamente o el arroz seguirá cociéndose.

Preparación



10 min

Cocción



6 min



Muy fácil



Barato

VARIACIONES

Arroz **Madrás**

Añadir 50 g de uvas pasas de Corinto al arroz antes de la cocción.

Risotto **piemontés**

Al final de la cocción, añadir 50 g de queso parmesano rallado.

Risotto **milanesa**

Añadir al arroz antes de la cocción 100 g de jamón de York cortado en dados y 100 g de champiñones cortados en tiritas.

Risotto **con marisco**

Añadir una pizca de azafrán y 200 g de marisco al arroz antes de la cocción. Mojar con caldo concentrado de pescado.

Arroz **a la portuguesa**

Añadir al arroz un pimiento y dos tomates cortados en dados antes de la cocción.

Arroz **a la indiana**

Añadir al arroz una manzana rallada y una cucharada de curry antes de la cocción.

Pilaf **de eglefino ahumado**

Añadir al arroz 400 g de filete de eglefino cortado en trozos y una pizca de cúrcuma antes de la cocción. Al final de la cocción, añadir 1 dl de nata líquida, prolongar la cocción 2 minutos sin la tapa y espolvorear por encima un poco de perejil cortado.

los Asados



Asado de ternera a las tres mostazas

Para 4 personas

1 pieza de asado de ternera*
de 800 g

2 dientes de ajo, 2 cebollas

2 zanahorias

2 cucharadas de nata

1 vaso grande de vino blanco

1 cucharada de mostaza
a la antigua

1 cucharada de mostaza fuerte

1 cucharada de mostaza
al estragón

2 cucharadas de aceite

sal y pimienta

- Untar el asado con el ajo.
- En la olla, calentar el aceite y dorar el asado por todos los lados. Añadir la zanahoria y la cebolla cortada. Dejar que se doren. Salpimentar. Verter el vino blanco. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Retirar el asado y la guarnición. Llevar el jugo de cocción a ebullición, añadir la nata. Dejar cocer a fuego lento 3 minutos e incorporar a continuación las mostazas batiéndolas. No dejar que siga hirviendo.

- Cortar la pieza de asado, recubrir con salsa y servir.

Asado de ternera

Para 4 personas

1 pieza de asado
de ternera* de 800 g

1 zanahorias

1 cebolla

1 manojo de tomillo

2 cucharadas de aceite

1 vaso grande de agua

sal y pimienta

- En la olla a presión, calentar el aceite y dorar la pieza de asado por todos los lados. Añadir la zanahoria y la cebolla finamente picadas. Dejar dorar. Salpimentar y poner el tomillo. Verter el agua en la olla a presión. Cerrar la olla.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Cortar la pieza de asado en rodajas y servir con el jugo de cocción presentado en una salsera.

Preparación



15 min

Cocción



20 min



Muy fácil



Módico

Asado de cerdo

Para 4 personas

1 pieza de asado de cerdo
de 800 g

2 dientes de ajo, 1 cebolla

1 manojo de tomillo,
1 hoja de laurel

1 cucharada de aceite

2 vasos de agua

sal y pimienta

- Untar el asado con un diente de ajo (si se desea).
- En la olla a presión, calentar el aceite y dorar la pieza de asado por todos los lados. Salpimentar. Añadir la cebolla cortada en pedazos, dejar dorar. Añadir el tomillo, el laurel y el diente de ajo sin pelar. Verter el agua. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Cortar la pieza de asado en rodajas y servir con el jugo de cocción presentado en una salsera.

Preparación



25 min

Cocción



20 min



Fácil



Módico

Preparación



10 min

Cocción



24 min



Muy fácil



Barato

* carne tierna de res

los Salteados



Salteado de cerdo con miel

Para 4 personas

1 kg de lomo de cerdo
en cuadraditos

100 g de tocino troceado

1 cebolla

1 cucharada de harina

1 cucharada de aceite

2 cucharadas de miel

1 vaso de vino tinto

1 vaso de agua

4 hojas de salvia

1 rama de tomillo

1 ramita de laurel

sal, pimienta

- Pelar y cortar la cebolla.
- En la olla a presión, dorar los trozos de carne y espolvorearlos con harina. Añadir los trozos de tocino, la cebolla y dorar. Saltear. Verter el vino y el agua. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión y servir.

Para 4 personas

1 kg de paletilla de cordero
deshuesado y troceado

3 cebollas

2 dientes de ajo

1 lata de 1/2 de tomates
pelados sin escurrir

1 cucharada de aceite de oliva

1 taza de té de agua

2 clavos de olor

1 rama de canela

1 anís estrellado

1 cucharadita de granos
de cilantro en grano

1 pimienta seca pequeño

sal, pimienta y hojas de menta

1 yogur

- Pelar y cortar finamente el ajo y la cebolla. Cortar los tomates en dados. Machacar todas las especias.
- En la olla a presión, dorar los dados de carne y espolvorear las especias. Añadir la cebolla, el ajo y el tomate. Verter el agua y mezclar bien. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Servir acompañado de yogur frío con hojas de menta cortadas.

Preparación



25 min

Cocción



15 min

Muy Fácil

Módico

Preparación



20 min

Cocción



15 min

Muy Fácil

Módico

los Fricasés

Fricasé de pavo



Para 4 personas

1 muslo de pavo de 1 kg troceado

1 cebolla grande

125 g de champiñones finamente cortados

2 cucharadas de harina

50 g de mantequilla

2 tazas para té de caldo de pollo

1 taza de café de nata

sal, pimienta

- Picar la cebolla.
- En la olla a presión, derretir la mantequilla y dorar ligeramente los trozos de carne. Añadir la cebolla y espolvorear la harina removiendo. Verter el caldo. Poner los champiñones y mezclar bien. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Incorporar la crema.
- Calentar a fuego lento y servir.

Preparación



20 min

Cocción



12 min



Fácil



Módico

VARIACIONES

Fricasé de Ternera*

Reemplazar el pavo por 800 g de paletilla de ternera troceada. Mojar con caldo de ternera.

Fricasé de Cordero

Reemplazar el pavo por 800 g de paletilla de cordero troceada. Mojar con agua.

Fricasé de Pollo

Reemplazar el pavo por un pollo de 1 kg troceado mojado con caldo de pollo.



* carne tierna de res

los Purés



Puré de papas

Para 4 personas

1.2 kg de papas

50 g de mantequilla

y/o 1 taza de café de nata líquida

2 vasos grandes de agua

sal

- Pelar y cortar las papas en cuartos.
- Ponerlas en la olla a presión con el agua y la sal. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla. Pasar por la batidora las papas con el agua de cocción. A continuación, batir incorporando la mantequilla y/o la nata líquida.

Preparación



15 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIONES

Reemplazar las papas por guisantes, castañas o alubias blancas.

Puré de coliflor

Para 4 personas

800 g de coliflor

400 g de papas

50 g de mantequilla

3 vasos grandes de agua

sal

- Poner la coliflor y las papas cortadas en cuartos en la cesta de vapor.
- Verter 75 cl de agua en la olla a presión y poner la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Pasar la coliflor y las papas con la mantequilla por la batidora. Salpimentar.
- Servir inmediatamente o Decorar añadir un poco de queso gruyère rallado y gratinar el puré.

Preparación



15 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Barato

Puré de zanahorias

Para 4 personas

800 g de zanahorias

1 taza de té de arroz redondo

2 vasos de agua

1 cebolla

100 g de mantequilla

sal, pimienta

(comino opcional)

- Pelar y cortar las zanahorias, picar la cebolla y lavar el arroz.
- En la olla a presión, poner 30 g de mantequilla y sofreír la cebolla sin dorarla, añadir las zanahorias y el arroz, verter agua y salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Pasar por la batidora. Incorporar el resto de la mantequilla batiendo el puré.

Preparación



15 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIÓN

Reemplazar las zanahorias por nabos, apio nabo y el arroz por 200 g de papas.

las Papas



Papas estilo Niza

Para 4 personas

1 kg de papas pequeñas

1 pimienta verde

4 cucharadas
de aceite de oliva

2 cebollas blancas,
3 dientes de ajo

1 lata y media de tomates pe-
lados

media taza de té de agua
orégano, sal, pimienta
y aceitunas

- Pelar las papas. Escurrir los tomates y machacarlos. Cortar el pimienta y la cebolla en tiras. Picar el ajo.

- En la olla a presión, verter el aceite de oliva, dorar las papas removiendo, añadir la cebolla, dejar que se dore dorar y a continuación, añadir el pimienta, el tomate y el orégano. Salpimentar. Verter agua. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Servir decorándolo con aceitunas negras picadas.

Papas Guisadas con Níscalos*

Para 5 o 6 personas

1 kg de papas

500 g de níscolos

1 cebolla grande

2 o 3 dientes de ajo

1 hoja de laurel

1/2 decilitro de vino blanco

1 decilitro de agua

1 decilitro de aceite de oliva

perejil, tomillo,
romero y salvia pimienta
blanca y sal.

- No sumergir nunca los níscolos en agua, sino lavarlos detenidamente debajo del grifo, poniendo los dedos por debajo del sombrerillo. Comprobar que estén bien limpios. Pelar las papas y cortarlas a trozos. Pelar y picar el ajo quitando el germen (si lo tuvieran). Pelar la cebolla y picarla finita. En el aceite caliente sofreír el ajo y la cebolla sin llegar a tomar color. Añadir las papas cortadas a trozos y rehogarlas.

- Luego, agregar los níscolos y rehogarlos también. Salpimentar y añadir el resto de los ingredientes es decir la hoja de laurel, el vino blanco, las hierbas y el agua. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Al servir, espolvorear con perejil picado.

Preparación



15 min

Cocción



8 min



Muy fácil



Barato

Preparación



20 min

Cocción



10 min



Muy fácil



Barato

*champiñones Portobelos

Espinacas a la crema de pimienta

Para 4 personas

700 g de espinacas frescas

1 vaso de crema

sal, pimienta

dejar cocinar el tiempo indicado.

- Quitar los tallos y lavar las espinacas.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y colocar las espinacas en la cesta en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Poner la crema en un cazo con la pimienta y una pizca de sal. Llevar a ebullición.
- Presentar las espinacas y rociarlas con la crema. Servir caliente.

Preparación



10 min

Cocción



4 min

Muy Fácil

Barato

VARIACIONES

Espinacas gratinadas

Espolvorear las espinacas cocinadas con queso gruyère rallado. Rociar con mantequilla fundida. Gratinar.

Crepes de espinacas

Picar las espinacas cocidas, mezclarlas con la pasta de crepes salada y cocinar como si fueran crepes.

Espinacas al jamón

Picar las espinacas cocidas y saltearlas con mantequilla. Añadir 80 g de jamón cortado en tiras y algunos dados de pan fritos.

Mejillones a la marinera

Para 4 personas

2 kg de mejillones

2 chalotas

2 dientes de ajo

1 taza de café de agua

1 taza de té de vino blanco

50 g de mantequilla

tomillo, laurel

- Raspar, lavar y escurrir los mejillones. Picar las chalotas y el ajo.
- En la olla a presión, poner la mantequilla y sofreír las chalotas y el ajo, verter el agua y el vino blanco. Añadir tomillo y laurel. Llevar a ebullición. Poner los mejillones. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla y servir.

- Retirar los mejillones vacíos. Presentarlos en el plato rociados con salsa de curry. Servir caliente.

Preparación



30 min

Cocción



3 min

Muy Fácil

Barato

VARIACIÓN

Mejillones al curry

Retirar los mejillones de la olla a presión con una espumadera. Reservarlos calientes. En el líquido que ha quedado en la olla a presión, añadir una taza de café de nata líquida y una cucharadita de curry en polvo. Llevar a ebullición hasta que se reduzca en un tercio. Comprobar el punto de sal.





Atún con tomate a la Zaragoza • Lomo asado de cuatro sabores • Zanahorias con comino • Coliflores con hierbas • Risotto de pollo • Salchichas al vino blanco • Jamón de York caramelizado • Costillas de cerdo a la lyonesa • Ternera con calabacín • Cerdo con puerros • Pechugas de pollo con zanahorias • Salchichas en la olla a presión



Cocina rápida tras una dura jornada de trabajo

Atún con tomate a la Zaragozana

Para 5-6 personas

1 atún de 900
1000 g cortado a rodajas
gruesas

1 lata de 500 g
de tomate al natural

1 cebolla de 100 g
(preferiblemente tierna)

1 hoja de laurel
sal, pimienta

1 cucharada de azúcar

50 g de jamón
del país aceite

un poco de harina

1 dl de vino blanco

- Salpimentar los trozos de atún y pasar por harina. Calentar aceite en la olla a presión y dorar el atún por ambos lados. Reservar.

- Cortar la cebolla a tacos y freír en la misma grasa. Una vez dorada, añadir el jamón cortado a trozos, y luego el laurel y el tomate triturado. Dejar cocer. Añadir el azúcar, la sal y el vino (cuando el tomate se ha concentrado). Disponer encima los trozos de atún, cerrar la olla y cocer a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Enfriar con el desvaporizador. Servir en una cazuela de barro.

Preparación



10 min

Cocción



6 min

Muy Fácil

Mónico

Lomo asado de cuatro sabores

Para 6 personas

700 g de lomo de cerdo,
en un trozo

2 cebollas

una zanahoria

2 tomates

una hoja de laurel

2 dl de vino tinto

una copita de coñac

aceite

sal y pimienta

Guarnición

75 g de jamón dulce
(cortado grueso)

150 g de champiñones

100 g de mortadela

100 g de pepinillos en vinagre

- Calentar el aceite en la olla ; salpimentar la carne y dorarla por ambos lados ; reservar. Con la misma grasa freír las cebollas cortadas a láminas y la zanahoria a rodajas. Dejar que se dore y agregar los tomates rallados y el laurel.

- Rociar con el vino y el coñac y agregar nuevamente la carne. Cerrar la olla y dejar cocer a presión máxima según los tiempos de cocción indicados. Enfriar lentamente.

- Retirar la carne de la olla y colar la salsa o pasarla por la batidora. Cortar el jamón a dados así como la mortadela y los pepinillos. Limpiar los champiñones, cortarlos a láminas finas y saltear a fuego vivo con un poco de aceite. Agregar a la salsa de la carne.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Servir el lomo cortado a lonjas con la salsa por encima.

Preparación



25 min

Cocción



20-25 min

Muy Fácil

Mónico

Zanahorias **con comino**

Para 4 personas

800 g de zanahorias en rodajas listas para cocinar (envasadas al vacío)

3 cucharadas de sopa de aceite de oliva

1 cebolla picada

El zumo de 1 limón

1 vaso grande de agua

sal, pimienta

algunos granos de comino

- En la olla a presión, poner el aceite y rehogar la cebolla picada sin dorarla, verter el zumo del limón y el agua, añadir las zanahorias, salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Servir las zanahorias decoradas con algunos granos de comino.

Preparación



10 min

Cocción



5 min



Muy Fácil



Barato



Coliflores **con hierbas**

Para 4 personas

1 kg de coliflor sin tallos listas para cocinar (envasadas al vacío)

4 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de finas hierbas

sal, pimienta

- En la olla a presión, verter 75 cl de agua, poner la coliflor sin el tallo en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Presentar la coliflor rociada con aceite de oliva y finas hierbas.

- Servir.

Preparación



5 min

Cocción



5 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIÓN

Brécol **con mantequilla al limón**

Reemplazar la coliflor sin tallo por brécol y las finas hierbas por zumo de limón.

Risotto de pollo

Para 4 personas

1 pequeño tazón de arroz
 500 g de pechuga de pollo
 cortada en cuadraditos
 3 cucharadas de aceite de oliva
 2 cucharadas
 de queso parmesano
 3 vasos de caldo de pollo
 1 pimiento dulce picado
 (opcional)
 2 cucharaditas de uvas pasas
 1 cebolla picada, sal y pimienta

- En la olla a presión, poner el aceite y rehogar la cebolla y el pollo. Añadir el arroz no lavado y el pimiento. Mezclar bien. Verter el caldo. Añadir las uvas pasas. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión sin esperar. Servir con queso parmesano rallado.

Preparación



15 min

Cocción



6 min



Muy Fácil



Barato

Salchichas al vino blanco

Para 4 personas

2 salchichas gruesas de 300 g
 1 taza de café de vino blanco
 2 vasos de caldo de pollo
 600 g de papas pequeñas
 1 cebolla
 2 dientes de ajo picados
 1 cucharada de aceite
 tomillo, laurel, perejil picado
 sal, pimienta

- Pinchar las salchichas con la punta de un cuchillo.
- En la olla a presión, poner el aceite, las salchichas, la cebolla y el ajo. Dejar rehogar dos minutos. Añadir el vino blanco, el caldo, el tomillo y el laurel. Salpimentar. Llevar a ebullición. Añadir las papas. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Presentar en una bandeja las papas y las salchichas cortadas en rodajas espesas, rociar con el jugo.

- Decorar con perejil picado.

Preparación



10 min

Cocción



15 min



Muy Fácil



Módico

Jamón de York **caramelizado**

Para 4 personas

4 lonchas espesas de jamón de York de 150 g

2 cucharadas de miel

2 cebollas picadas

2 vasos de agua

2 cucharadas de vinagre de vino

2 cucharadas de aceite de sésamo

1 lata de maíz de 500 g

sal, pimienta

- En la olla a presión, poner el aceite, añadir el jamón, la cebolla, la miel y dejar caramelizar. Verter el vinagre, el agua y salpimentar. Añadir el maíz. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión, servir el jamón y el maíz, cubrir con la salsa.

Preparación



15 min

Cocción



4 min



Muy Fácil



Módico

Costillas de cerdo **a la lyonesa**

Para 4 personas

4 costillas de cerdo

800 g de papas

2 cebollas y 2 dientes de ajo picados

2 vasos de agua

tomillo, sal y pimienta

- En la olla a presión, poner las papas cortadas, la cebolla, el ajo, el tomillo, la sal y la pimienta. Mezclar bien. Añadir agua hasta llegar al nivel de las papas. Colocar las costillas de cerdo sazonadas. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Servir las costillas de cerdo con las papas rociadas con el jugo de la cocción.

Preparación



20 min

Cocción



12 min



Muy Fácil



Barato

Ternera* **con calabacín**

Para 4 personas

4 trozos de morcillo de ternera de 150 g

2 cucharadas de aceite

1 cebolla picada

600 g de calabacín

1 taza de café de vino blanco

1 taza de café de agua

sal, pimienta

5 hojas de albahaca cortadas

- Lavar los calabacines y cortarlos en rodajas de 1 cm de espesor

• En la olla a presión, poner el aceite y dorar los trozos de ternera por ambos lados, añadir la cebolla picada y dejar dorar. Verter el vino blanco y el agua. Añadir el calabacín. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Servir la ternera con el calabacín decorados con la albahaca.

Preparación



25 min

Cocción



14 min



Muy Fácil



Módico

Cerdo **con puerros**

Para 4 personas

500 g de lomo de cerdo en tiras

100 g de tocino

750 g de puerros (sólo se usa la parte blanca)

1 cucharada de aceite

1,5 taza de té de caldo de pollo

sal y pimienta

- En la olla a presión, poner el aceite, añadir el tocino y el cerdo cortado en tiras. Dejar que se dore. Añadir los tallos de los puerros finamente cortados. Verter el caldo. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Servir.

Preparación



15 min

Cocción



12 min



Muy Fácil



Barato

*carne tierna

Pechugas de pollo con zanahorias

Para 4 personas

4 pechugas de pollo
400 g de zanahorias
en rodajas listas para cocinar
(envasadas al vacío)

2 chalotas picadas

2 cucharadas de aceite

1 vaso de agua

1 vaso de zumo de naranja

sal, pimienta, perejil picado

- En la olla a presión, poner el aceite, dorar las pechugas de pollo por los dos lados, añadir la chalota. Verter el zumo de naranja y el agua. Poner la zanahoria. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Poner las pechugas de pollo sobre la bandeja y rodearlas con las zanahorias. Decorar con el perejil picado. Servir.

Preparación



10 min

Cocción



12 min



Muy Fácil



Módico



Salchichas en la olla a presión

Para 4 personas

8 salchichas pequeñas

600 g de papas

6 dientes de ajo

1 cucharada de aceite de oliva

2 vasos de agua

sal, pimienta, perejil picado,
hierbas aromáticas

- En la olla a presión poner el aceite. Dorar las salchichas. Añadir las papas cortadas en rodajas, el aceite y el ajo picado. Sazonar. Espolvorear con hierbas aromáticas. Verter el agua. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Decorar con perejil picado y ervir.

Preparación



20 min

Cocción



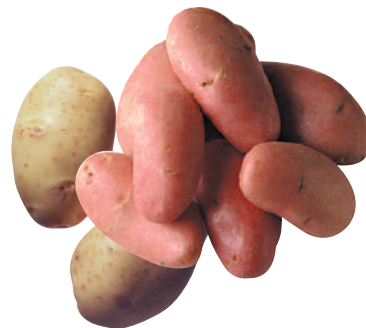
14 min

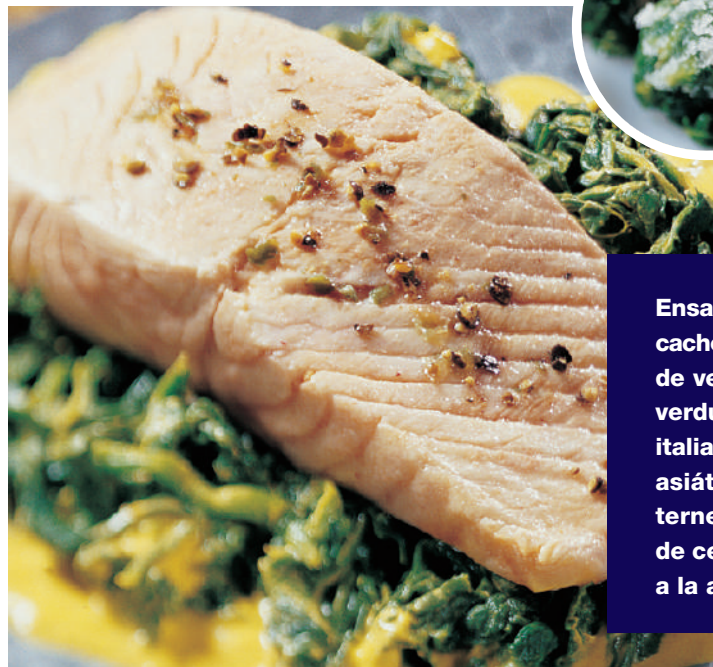


Fácil



Módico





Ensalada de corazones de al-
cachofa con pollo • Jardiner
a de verduras • Calamares con
verduras • Judías verdes a la
italiana • Muslos de pollo a la
asiática • Rollitos de
ternera forestal • Chuletas
de cerdo con salsa de tomate
a la albahaca



Del congelador a la olla a presión



Ensalada de corazones de alcachofa con pollo

Para 4 personas

300 g de corazón de alcachofas congeladas

400 g de escalopes de pollo congeladas

100 g de cebollas picadas congeladas

el zumo de 1/2 limón

1 taza de café de agua

3 cucharadas de vino blanco

sal, pimienta, cilantro picado congelado

2 cucharadas de aceite

• En la olla a presión, poner el aceite de oliva y rehogar la cebolla sin que llegue a dorarse. Verter el vino blanco, el agua y el zumo de limón. Añadir los escalopes de pollo, las alcachofas, sal y pimienta. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Cortar los escalopes de pollo en tiras. Presentar las alcachofas en cuatro platos. Disponer las tiras de pollo. Rociar con una vinagreta a base de aceite de oliva y limón. Espolvorear con cilantro picado. Servir.

Preparación



20 min

Cocción



10 min



Fácil



Módico

Jardinera de verduras

Para 4 personas

1 kg de jardinera de verduras congeladas

30 g de mantequilla

2 grandes vasos de agua

sal, eneldo, 1 ramillete de hierbas, pimienta

• En la olla a presión, poner la jardinera de verduras, la mantequilla, el ramillete y el agua. Sazonar. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Retirar el ramillete. Decorar con el eneldo cortado en tiras y servir.

Preparación



10 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Módico

Calamares con verduras

Para 4 personas

500 g de aros de calamar congelados

300 g de verduras congeladas cortadas en cubitos

50 g de mantequilla

2 sobres de salsa de crustáceos congelada (400 g)

1 taza de café de agua

sal, pimienta de Cayena

estragón picado congelado

• En la olla a presión, poner la mantequilla y añadir las verduras, los calamares y los dos sobres de salsa. Añadir agua, sazonar y mezclar bien. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Decorar los calamares con el estragón picado antes de servir.

Preparación



20 min

Cocción



8 min

Muy Fácil

Módico



Judías verdes **a la italiana**

Para 4 personas

800 g de judías verdes congeladas

400 g de tomate
a la italiana congelado

100 g de cebolla finamente
cortada congelada

1 cucharada de ajo picado
congelado

2 cucharadas de sopa
de aceite de oliva

1 taza de café de agua

sal, pimienta, albahaca picada

- En la olla a presión, poner aceite y saltear la cebolla. Añadir los tomates, el ajo y las judías verdes. Salpimentar. Mezclar. Verter el agua. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Servir las judías verdes decoradas con albahaca picada.

Preparación



10 min

Cocción



7 min



Muy Fácil



Barato

Muslos de pollo **a la asiática**

Para 4 personas

4 muslos de pollo
congelados (120 g cada)

400 g de sofrito asiático
congelado

2 cucharadas de aceite
de sésamo

2 cucharadas de salsa
de soja

1 sobre de especias

1 taza de té de agua

- En la olla a presión, poner el aceite de sésamo y dorar los muslos de pollo. Verter la salsa de soja. Añadir el sofrito asiático y el sobre de especias. Verter el agua. Cerrar la olla.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión y servir.

Preparación



15 min

Cocción



16 min



Muy Fácil



Módico

VARIACIÓN

Muslos de conejo **a la cazadora**

Reemplazar los muslos de pollo por muslos de conejo, el sofrito asiático por un sofrito forestal y las dos cucharadas de salsa de soja por 1 taza de café de vino blanco.



Rollitos de ternera **forestal**

Para 4 personas

4 rollitos de ternera congelados de 150 g

300 g de mezcla champiñones del bosque congelados

100 g de cebolla congelada

200 g de salsa de champiñones congelada

1 taza de té de vino blanco

sal, pimienta

1 cucharada de aceite

• En la olla a presión, poner el aceite y dorar los rollitos por ambos lados, añadir la cebolla, dejar que se dore. Verter el vino blanco, la salsa de champiñones y añadir la mezcla de champiñones del bosque. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Presentar. Servir.

Preparación



20 min

Cocción



20 min



Fácil



Módico



Chuletas de cerdo **con salsa de tomate a la albahaca**

Para 4 personas

4 chuletas de cerdo congeladas de unos 140 g

200 g de salsa de tomate congelada

2 cucharadas de albahaca cortada congelada

1 cucharada de aceite de oliva

1 taza de café de vino blanco

sal, pimienta

• En la olla a presión poner el aceite y dorar las costillas por cada lado. Salpimentar. Verter el vino blanco, añadir la salsa de tomate. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Cubrir las chuletas con salsa. Decorar con albahaca. Servir.

Preparación



10 min

Cocción



5 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIÓN

Chuletas de cerdo **a la antillesa**

Sustituir la salsa de tomate por una lata de zumo de naranja congelado de 175 ml y añadir media cucharadita de canela en polvo y de nuez moscada rallada.



Caldo de Pollo • Crema de verduras
al queso Emmental • Sopa de col
• Crema de lentejas • Sopa de ce-
bolla gratinada • Gazpacho (Sopa
fría Provençal) • Sopa de tomate •
Sopa de verduras • Consomé de
res con fideos • Sopa de pes-
cado



Las sopas

Caldo de Pollo

Para 4 personas

1 kg de huesos de pollo
 2 zanahorias
 1 cebolla grande
 1 o 2 puerros
 1 rama grande de apio
 1 nabo, si se tiene
 (no es imprescindible)
 2 o 3 granos de pimienta blanca
 sal
 1 litro o 1 l 1/2 de agua
 2 o 3 huevos duros
 100 g de jamón serrano
 300 g de pollo cocido (opcional)

- Lavar los huesos de pollo y las verduras debajo del grifo. Poner todos los ingredientes a cocer en crudo en la olla a presión. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Picar los huevos duros y el pollo ya cocido, y cortar el jamón a tacos.
- Echar el jamón, el huevo duro y el pollo cocido en el caldo de pollo. Servir caliente.

Preparación



20 min

Cocción



12 min



Muy Fácil



Barato

Crema de verduras al queso Emmental

Para 4 personas

300 g de papas
 300 g de zanahorias
 2 puerros
 sal y pimienta
 100 g de queso Emmental
 cortado a lámin.as finas

- Pelar las papas, limpiar los puerros y raspar las zanahorias.
- Cortar las verduras a trozos. Calentar agua y sal en la olla y cuando empiece a hervir verter en ella las verduras.
- Cerrar la olla y cocer según los tiempos de cocción indicados. Enfriar rápidamente.
- Triturar el contenido de la olla con la batidora eléctrica y seguidamente pasar por el pasapurés. Mezclar con el queso y dejar cocer, destapado durante unos segundos hasta que el queso se haya fundido.
- Servir caliente en tazas de consomé.

Preparación



30 min

Cocción



7 min



Muy Fácil



Barato

Sopa de col

Para 4 personas

500 g de col

400 g de zanahorias

400 g de patatas

50 g de mantequilla

1,5 l de agua

sal, pimienta

- Cortar finamente toda la verdura. Poner la col en la olla a presión con un litro de agua fría. Llevar a ebullición. Escurrir, refrescar.

- En la olla a presión, poner la mantequilla y añadir la col y la zanahoria.

Dejar sofreír 2 minutos removiendo. Verter 50 cl de agua. Añadir las patatas. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión y servir la sopa con rebanadas de pan tostadas.

Preparación



20 min

Cocción



16 min



Muy Fácil



Barato



Crema de lentejas

Para 4 personas

500 g de lentejas

150 g de costilla de cerdo salada

1 cebolla en la que se habrá pinchado un clavo de olor

2 dientes de ajo

1 ramillete de hierbas

1,5 litro de caldo de res

sal, unas cuantas ramitas de perifollo

- Lavar las lentejas.
- Poner las lentejas, la costilla de cerdo, la cebolla, el ajo, el ramillete de hierbas y el caldo de res en la olla a presión. Cerrar la olla.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla, sacar el ajo, la cebolla, el ramillete de hierbas y la costilla de cerdo. Pasar el cocido por la batidora. Colarlo para que no quede la piel de las lentejas. Volver a ponerlo a calentar en la olla. Comprobar el punto de sal. Añadir la costilla de cerdo cortada en dados.

- Presentar en una sopera. Esparcir por encima las ramitas de perifollo. Servir.

Preparación



20 min

Cocción



19 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIÓN

Sopa de col con tocino

Sancochar el tocino con la col, dejarlo que se enfríe y después ponerlo en la sopa. Servir la sopa con el tocino cortado en dados.

Sopa de col a la Morvandelle

Reemplazar el tocino por un lacón de jamón crudo. Prolongar la cocción 5 minutos.



Sopa de cebolla **gratinada**

Para 4 personas

800 g de cebollas

30 g de mantequilla

1 dl de jerez seco

un litro de agua

10 g de harina

8 rebanaditas de pan
cortado fino y tostado

un poco de aceite

50 g de queso
Emmental rallado

sal y pimienta

Sugerencia : En cada cuenco puede casarse un huevo antes de espolvorear con el queso. Este se cocerá al introducir el cuenco en el horno.

• Calentar el aceite y la mantequilla en la olla ; dorar las cebollas peladas y cortadas en láminas finas. Cocer a fuego fuerte, añadir la harina, remover y rociar con el agua ; salpimentar.

• Cerrar la olla y cocer según los tiempos de cocción indicados. Enfriar rápidamente por el desvaporizador.

• Repartir las rebanadas de pan en 4 cuencos y verter la sopa sobre ellas. Espolvorear con el queso rallado e introducir en el horno a 250° hasta que se gratine.

Preparación



20 min

Cocción



12 min



Muy Fácil



Barato

Gazpacho **(Sopa fría Provenzal)**

Para 4 personas

1 lata de 4/4 de tomates
pelados

2 cebollas blancas picadas

4 dientes de ajo picados

40 cl de caldo de verduras

sal, pimienta, albahaca picada

3 cucharadas de aceite
de oliva

• En la olla a presión, poner los tomates sin escurrir, la cebolla, el ajo y el caldo. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Pasar la sopa por la batidora. Dejar enfriar durante dos horas.

• En el momento de servir, añadir aceite de oliva y albahaca.

Preparación



10 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Barato

Sopa de tomate

Para 4 personas

1 kg de tomates
200 g de zanahorias
1 cebolla,
1 rama de apio
60 cl de caldo de pollo
sal, albahaca cortada, ramillete de hierbas

- Pelar y vaciar los tomates, cortarlos en cuadraditos. Rallar las zanahorias. Picar la cebolla y el apio.
- En la olla a presión, poner todas las verduras y el ramillete de hierbas. Verter el caldo. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión y decorar con albahaca cortada antes de servir.

Preparación



20 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Barato



Sopa de verduras

Para 4 personas

150 g de zanahorias
150 g de nabos
150 g de judías verdes
150 g de puerros
200 g de patatas
100 g de tocino
50 g de mantequilla
1,5 litros de agua
sal

- Cortar todas las verduras y el tocino en dados.
- En la olla a presión, poner la mantequilla y rehogar las zanahorias, los nabos, los puerros, las judías verdes. Verter el agua. Añadir el tocino y las patatas. Salar moderadamente. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Presentar y servir.

Preparación



20 min

Cocción



10 min



Muy Fácil



Barato



Consomé de res con fideos

Para 4 personas

800 g de sobrebarriga
1 cebolla con un clavo de olor
100 g de fideos
1 puerro
1 zanahoria
1 rama de apio
2 litros de agua
1 ramillete de hierbas
sal, pimienta

- Lavar y cortar en dos el puerro, la zanahoria y el apio.
- En la olla a presión, poner la falda y verter el agua. Llevar a ebullición. Quitar la espuma. Añadir la verdura, la cebolla y el ramillete. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado..
- Abrir la olla a presión. Retirar la carne y las verduras. Colar el caldo. Volver a poner a calentar el caldo con 100 g de fideos. Dejar cocinar lentamente 10 min.
- Servir. Se pueden comer la carne y las verduras frías en ensalada.

Preparación



30 min

Cocción



45 min



Fácil



Módico

VARIACIÓN

Consomé de pollo

Reemplazar la carne de res por gallina. En el consomé de res o de pollo se pueden sustituir los fideos por tapioca, pequeñas pastas italianas, verduras cortadas en julianas y dados de tomate.



Sopa de pescado

Para 4 personas

250 g de filete de congrio
250 g de filete de merluza
100 g de filete de salmonete
100 g de tallos de puerro
1 cebolla
3 tomates
50 g de fideos grandes
1 cucharada de concentrado de tomate
3 dientes de ajo
20 granos de hinojo triturados
0,5 g de azafrán
3 cucharadas de aceite de oliva
1,5 litros de agua
ramillete de hierbas
sal, pimienta

- Picar la cebolla y el ajo. Cortar en tiras finas el puerro. Pelar y vaciar los tomates.
- En la olla a presión, poner el aceite y rehogar la cebolla y el puerro sin dorarlos. Añadir todo el pescado cortado en trozos. Espolvorear con azafrán y poner los tomates, el concentrado de tomate, el ajo, el hinojo y el ramillete de hierbas. Verter el agua. Salpimentar. Revolver. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión, retirar el ramillete. Pasar la sopa por la batidora. Llevar nuevamente a ebullición. Añadir 50 g de fideos grandes. Dejar que cuezan lentamente durante 10 minutos.
- Servir con dados de pan al ajo, queso gruyère rallado y salsa rouille (envasada o ver receta a continuación).



Salsa rouille (especie de alioli, de origen francés): En una ensaladera, poner cuatro dientes de ajo machacados, una yema de huevo, una dosis de azafrán, una cucharadita de concentrado de tomate, sal y pimienta. Incorporar progresivamente batiendo 2,5 dl de aceite de oliva.

Preparación



45 min

Cocción



12 min



Fácil



Módico



Envueltos de salmón con
verduras • Rodaballo con
algas • Ensalada de judías
verdes con almendras • Col
china al vapor • Fondue de verduras
al cilantro • Verduras terracota • Flan
de verduras y queso fresco • Bizco-
cho de aceitunas y jamón • Filetes de
pollo al estragón



Tendencias actuales

Envueltos* (en papel aluminio) de salmón **con verduras**

Para 4 personas

4 filetes de salmón de 150 g
200 g de juliana de verduras
(tallos de puerros, zanahorias,
apio en rama, champiñones)

1 chalote picado
el zumo de un limón
3 cucharadas
de aceite de oliva
sal, pimienta, flor de tomillo

• Cortar todas las verduras en tiras finas. Cocinar la chalota, la juliana de verduras a las que se habrá añadido una cucharada de aceite de oliva a fuego lento y con la tapa puesta durante cinco minutos. Reservar.

• Disponer en el centro de cuatro hojas de papel de cocción (papel sulfurizado) los filetes de salmón y la juliana de verduras. Rociar con el zumo de limón y un hilillo de aceite. Salpimentar. Decorar con flor de tomillo. Cerrar bien los envueltos.

- En la olla a presión, verter 7,5 dl de agua y colocar los envueltos en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*
- Abrir la olla a presión y servir inmediatamente el envuelto.

Preparación



30 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Módico

Rodaballo **con algas**

Para 4 personas

2 trozos de rodaballo
de 250 g

1 puñado de algas

el zumo de 1 limón

sal, pimienta

- Lavar bien las algas.
- Ponerlas en la cesta de vapor, poner el rodaballo con el lado de piel negra sobre las algas, salpimentar. Verter 75 cl de agua en la olla. Poner la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

• Retirar los trozos de rodaballo. Retirar la piel negra y servir con el zumo de limón. Las algas no se comen, sólo se añaden para aromatizar el pescado.

Preparación



10 min

Cocción



4 min



Fácil



Caro

VARIACIÓN

Envueltos (en papel aluminio) de salmonete **con puntas de espárragos**

Reemplazar el salmón por salmonete y la juliana de verduras por 20 puntas de espárragos verdes. Suprimir la flor de tomillo.

* cocinar los alimentos envueltos en papel aluminio o papel adecuado para cocinar dentro de él.

Ensalada de judías verdes con almendras

Para 4 personas

600 g de judías
verdes finas

75 g de almendras
fileteadas

5 cucharadas
de aceite de oliva

1 cucharada
de vinagre balsámico

2 cucharadas
de perifollo picado

sal

- Cortar y lavar las judías verdes.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua. Poner las judías verdes en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Tostar las almendras. Preparar una salsa vinagreta con el aceite, el vinagre y la sal.
- Servir las judías verdes tibias o frías, rociadas con vinagreta y decoradas con las almendras y el perifollo.

Preparación



20 min

Cocción



10 min



Muy Fácil



Barato

Col china al vapor

Para 4 personas

750 g de col china

50 g de granos
de sésamo tostados

2 cucharadas
de aceite de sésamo

2 cucharadas
de salsa de soja

sal, pimienta

- Lavar y cortar finamente la col.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner la col en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Mezclar la col con la salsa de soja y el aceite de sésamo. Salpimentar.
- Presentar. Espolvorear los granos de sésamo tostado. Servir.

Preparación



15 min

Cocción



7 min



Muy Fácil



Barato



Fondue de verduras al cilantro

Para 4 personas

250 g de calabacines

250 g de berenjenas

250 g de pimientos

250 g de tomate

2 cebollas,
2 dientes de ajo

15 cl de vino blanco

1 dl de aceite de oliva

30 granos de cilantro

sal, pimienta

- Pelar y vaciar los tomates. Cortar las verduras en dados. Machacar el ajo.

- En la olla a presión, poner el aceite y rehogar la cebolla, los calabacines, las berenjenas, los pimientos. Añadir los tomates y el ajo mientras se revuelve. Verter el vino blanco, salpimentar y añadir el cilantro. Revolver. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Presentar y servir caliente o tibio.

Preparación



30 min

Cocción



10 min



Muy Fácil



Módico

Verduras terracota

Para 4 personas

1 berenjena,

2 calabacines,

2 hinojos deshojados

2 pimientos rojos

2 dientes de ajo

1 manojo de estragón

el zumo de 1 limón

100 g de queso de cabra fresco

3 cucharadas de requesón

1 cucharada de vinagre

4 cucharadas de aceite

sal, pimienta

- Cortar la berenjena y los calabacines en tiras de 2 cm de espesor. Cortar los pimientos en cuatro y deshojar el hinojo.

- En la olla a presión, poner el aceite de oliva y rehogar cada una de las verduras por separado. Escurrirlas. Volver a poner las verduras en la olla a presión por capas. Añadir un vaso de agua y el ajo machadado. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión, mezclar el requesón y el queso de cabra. Añadir el vinagre y el estragón finamente cortado y salpimentar.

- Escurrir las verduras cocidas y disponerlas en cuatro platos. Rociar con zumo de limón y servir con la preparación de queso.

Preparación



30 min

Cocción



5 min



Fácil



Módico



Flan de verduras y queso fresco



Para 4 personas

100 g de calabacines
100 g de berenjena
100 g de pimientos
rojos
1 diente de ajo
40 cl de leche
2 huevos
100 g de harina
100 g de queso fresco
bien escurrido
1 cucharada de aceite
de oliva
sal, pimienta

- Cortar los calabacines, las berenjenas y los pimientos en dados. Machacar el ajo.
- En la olla a presión, poner el aceite y sofreír los dados de verduras. Añadir el ajo, salpimentar. Reservar.
- En una ensaladera, mezclar la leche, los huevos, la harina, la sal y la pimienta. Añadir las verduras en dados y el queso fresco cortado en grandes trozos. Mezclar bien. Recubrir un molde con papel de cocción (o sulfurizado) y verter la preparación y cubrir con un film plástico alimentario. En la olla a presión, verter 75 cl de agua y colocar el molde en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar

cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Desmoldar cuando el flan esté tibio.

Preparación



20 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIÓN

Flan marino



Reemplazar los 300 g de verduras y el aceite de oliva por 100 g de camarones pelados y escurridos y añadir 100 g de carne de cangrejo escurrida.

No rehogar los camarones y el cangrejo, añadirlos directamente al requesón.

Bizcocho de aceitunas y jamón

Para 4 personas

1 taza de café de vino
blanco
1 taza de té de aceite de
oliva
3 huevos
250 g de harina
1/2 sobre de levadura
química
100 g de queso gruyère
150 g de jamón de york
100 g de aceitunas
deshuesadas
sal, pimienta

- Cubrir un molde de 16 cm de diámetro con una hoja de papel de cocción (o papel sulfurizado). Cortar el queso gruyère, el jamón y las aceitunas en dados y espolvorearlo todo con harina. Batir los huevos con el aceite, el vino blanco, salpimentar, añadir progresivamente la harina mezclada con la levadura. Incorporar el jamón, las aceitunas, el queso gruyère. Verter esta preparación en el molde.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y colocar el molde en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión, sacar el molde, dejar

que se enfríe. Desmoldar.

Preparación



20 min

Cocción



40 min



Fácil



Módico

VARIACIONES

Bizcocho de puerros

Sustituir el jamón por 300 g de puerros finamente cortados y salteados durante algunos minutos en una sartén con mantequilla. Conservar el gruyère. Suprimir las aceitunas.

Bizcocho con verduras y avellanas

Sustituir el jamón y las aceitunas por 400 g de verduras cortadas en dados y 50 g de avellanas picadas. Conservar el queso gruyère.



Filetes de pollo **al estragón**

Para 4 personas

*4 filetes de pollo de
aproximadamente 140 g*

*3 cucharadas de estra-
gón picado*

*2 cucharadas de aceite
de pepita de uva*

sal, pimienta

- Salpimentar los filetes de pollo, de ambos lados condimentarlos con la mitad del estragón.

- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner los filetes en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.

- *En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.*

- Abrir la olla a presión. Retirar los filetes y cortarlos en finas tiras.

- Presentar en un plato. Rociar con el aceite y el estragón restante. Servir con un arroz a la criolla.

Preparación



15 min

Cocción



7 min



Muy Fácil



Módico



- Cocido de Garbanzos y
Espinacas • Lentejas Es-
tofadas con Muslos de Pollo**
- Sepia con albondiguillas de carne
 - Mero a la sidra • Conejo al Ajo Ca-
bañil • Carne de ternera estofada •
 - Estofado de cordero • Pollo al Curry
 - Cerdo con manzana • Ternera a la
crema de gruyère • Alcachofas en
Salsa • Sanfaina con huevos revuel-
tos y setas • Paella • Pote Gallego
 - Pulpo a la Gallega con papas



Los clásicos de la olla a presión

Cocido de Garbanzos y Espinacas

Para 4 o 5 personas

200 g de garbanzos
 150 g de zanahorias
 50 g de patatas
 300 g de espinacas congeladas
 1 decilitro de aceite de oliva
 1 cebolla mediana
 2 o 3 dientes de ajo
 1 hoja de laurel-cucharada de pimentón de la Vera
 1 punta de cucharadita de colorante amarillo
 2 huevos duros
 1 rama de perejil picado
 50 g de almendras tostadas
 agua para cubrir

- Poner en remojo los garbanzos en agua templada la noche anterior, bien cubiertos de agua. Pelar las patatas y las zanahorias y cortarlas a cuadraditos. Picar finamente la cebolla y los ajos.

- Poner todos los ingredientes en la olla a presión, en crudo, menos los huevos duros y las almendras, cubrir de agua y cocer a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Añadir entonces los huevos duros picados y las almendras machacadas. Mezclar bien y servir. Las almendras se añaden al final, para que estén crujientes.

Preparación



30 min

Cocción



6 + 2 min



Fácil



Módico

Lentejas Estofadas con Muslos de Pollo

Para 5 o 6 personas

300 g de lentejas
 1 cebolla grande
 1 cabeza entera de ajo
 1 pimiento rojo bien picado
 1 hoja de laurel
 1/2 decilitro de aceite de oliva
 1 ramita de perejil
 2 clavos
 2 decilitros de tomate natural triturado
 1 chorizo de buena calidad
 500 g de muslos de pollo
 1 trozo de panceta fresca
 sal y pimienta blanca

- Poner las lentejas en remojo la noche anterior con agua templada que las cubra bastante. Picar finamente la cebolla, el pimiento y el perejil. Dejar la cabeza de ajo entera, con su piel. Si los muslos de pollo llevan grasa, quitársela con un cuchillo pequeño. Cubrir con agua las lentejas, el chorizo y la panceta. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Añadir el resto de los ingredientes en crudo, así como los muslos. Cerrar la olla a presión. Al silbar la válvula, reducir el fuego y dejar cocer según los tiempos de cocción indicados.

- Si le gusta la salsa más espesa, mezclar al final una o dos cucharadas de lentejas con un poco de caldo para espesarlas naturalmente, sin añadir harina.

Preparación



30 min

Cocción



5 + 10 min



Fácil



Módico

Sepia con albondiguillas de carne

Para 5-6 personas

750 g de sepia
300 g de carne picada de ternera
100 g de carne picada de cerdo
1 huevo
1 diente de ajo
sal, pimienta
1 rebanada de miga de pan
1 dl de leche
un poco de harina
aceite para la salsa
1 cebolla grande
1 cucharada sopera de extracto de tomate
20 g de harina
1 hoja de laurel
1 dl de vino blanco
1 l de agua
10 g de mojardones ("moixernons")

• Remojar las setas con agua. Mezclar las carnes picadas con el huevo, el ajo picado, la sal y la pimienta. Calentar la leche con la miga de pan y mezclar con las carnes.

• Formar pequeñas albondiguillas, pasarlas por harina y freírlas con aceite caliente en la olla a presión. Una vez doradas, reservarlas. En la misma grasa, saltear la sepia cortada a trozos. Con la grasa restante, freír la cebolla picada. Una vez dorada, añadir la harina, el extracto de tomate, el vino, el laurel y el agua. Disponer de nuevo en la olla a presión las albondiguillas, la sepia y las setas escurridas.

• Cerrar la olla y cocer a presión mínima según los tiempos de cocción indicados.

• Enfriar lentamente.

Preparación



30 min

Cocción



4 min



Fácil



Módico

Mero a la sidra

Para 4 personas

4 rodajas gruesas de mero
8 langostinos medianos
1 manzana golden
1 cebolla mediana
200 cucharaditas de sidra
1 cucharadita de harina
1 cucharadita de extracto de tomate
5 hebras de azafrán
30 g de mantequilla
aceite
sal, pimienta
1 limón

• Pelar la manzana y rociarla con limón. Con una cucharilla especial, formar 12 bolitas de manzana y rallar la manzana restante. Pelar y picar la cebolla.

• Calentar la olla con la mantequilla y el aceite, y freír las bolitas de manzana hasta que estén bien doradas. Reservar.

• Con la misma grasa, freír la cebolla picada hasta que esté dorada. Luego añadir la manzana rallada y la harina. Dejar dorar. Rociar con la sidra y agregar el extracto de tomate. Dejar cocer unos segundos. Machacar el azafrán en el bol, diluirlo con un poco de salsa y agregar al guiso. Disponer el pescado en la olla, con los langostinos y las bolitas de manzana.

• Salpimentar, tapar la olla y cocer a presión mínima según los tiempos de cocción indicados según el tamaño del pescado.

• Enfriar rápidamente mediante el desvaporizador.

Preparación



30 min

Cocción



4 min



Fácil



Módico

Conejo al Ajo Cabañil

Para 4 personas

1 conejo de 1 kg o 1,2 kg

1 dl de aceite de oliva

5 o 6 dientes de ajo

125 g de champiñones

1 dl o 1,5 dl de vinagre
no muy fuerte

sal, pimienta

• Cortar el conejo en trozos medianos, conservando las patas y los muslos enteros. Retirar todas las partes grasas de dentro. Pelar el ajo.

• Calentar el aceite en la olla a presión y dorar bien el ajo con los trozos de conejo por todas partes. Luego, salpimentar poniendo poca sal, porque el majado también lleva sal.

• Machacar el ajo con un poquito de sal en un bol y disolver la papilla hecha en vinagre.

Limpiar los champiñones y agregarlos. Cerrar la olla a presión.

• Al silbar la válvula reducir el fuego y dejar cocer según los tiempos de cocción indicados.

• Abrir, espolvorear con perejil picado y servir caliente.

Preparación



20 min

Cocción



12 min



Fácil



Módico



Carne de ternera estofada

Para 4 personas

750 g de carne de ternera
o res, que sea melosa
(brazuelo o pescuezo)

2 tomates

una cebolla

50 g de tocino entreverado
fresco

un atado de hierbas aromáticas
(laurel, tomillo, perejil)

una zanahoria

3 dientes de ajo

250 g de guisantes

25 g de manteca de cerdo

1 kg de patatitas

sal

pimienta

1 dl de vino tinto

• Cortar la carne a dados regulares. Calentar la manteca de cerdo en la olla y dorar el tocino; reservar. Con la misma grasa dorar los trozos de carne, previamente salpimentados, y añadir los ajos picados y la cebolla rallada. Dejar dorar y agregar el tomate rallado y seguidamente la zanahoria y el atado de hierbas (se parte la zanahoria por la mitad horizontalmente, se colocan las hierbas en el centro y se sujeta con un hilo).

• Rociar con el vino, tapar la olla y dejar cocer según los tiempos de cocción indicados a presión máxima. Enfriar rápidamente, abrir la olla y agregar las patatas y los guisantes.

• Tapar nuevamente la olla y cocer 5 minutos más a presión mínima.

• Rebajar la presión lentamente.

Preparación



15 min

Cocción



8 min



Fácil



Módico



Estofado de cordero

Para 4 personas

600 g de cuello de carnero

600 g de chuletas cortados
en trozos

1 manojo de zanahorias tiernas

1 manojo de cebollas tiernas

1 manojo de nabos tiernos

4 patatas pequeñas tiernas

100 g de judías verdes

2 tomates pelados

2 dientes de ajo

1 ramillete de hierbas
aromáticas

1 cucharada sopera de estragón
cortado finamente

30 g de mantequilla

15 cl de vino blanco

1 cucharadita de anís verde

1 cucharada sopera

de aceite de oliva

1 cucharada sopera de harina
sal y pimienta

- Monde y pollo todas las verduras. En la olla a presión rehogue los pedazos de carne y el ajo no pelado en el aceite y la mantequilla.

- Añada sal y pimienta. Agregue la harina espolvoreándola y mezcle perfectamente. Vierta el vino blanco, agregue el anís, el ramillete de hierbas aromáticas y los tomates triturados. Complete con agua hasta cubrir la carne. Deje hervir.

- Cierre la olla a presión. Cuando escuche el silbido de la válvula, disminuya el fuego y deje cocer según el primer tiempo indicado. Agregue a continuación las verduras, ponga sal y pimienta. Vuelva a cerrar la olla a presión.

- Cuando vuelva a silbar la válvula, disminuya el fuego y deje cocer según el segundo tiempo indicado.

- Ponga a escurrir la carne y las verduras, saque el ramillete de hierbas aromáticas y el ajo. Deje que el líquido de la cocción se reduzca a fuego vivo hasta obtener una salsa untuosa. Coloque la carne y las verduras en un plato y rocíela con el jugo. Esparza estragón y sirva.

Preparación



25 min

Cocción



17 min



Fácil



Módico

Pollo al Curry

Para 4 personas

Presión 2 : 5 minutos

1 kg de muslos de pollo
o de cuartos de pollo

2 cebollas grandes

1 dl de aceite de oliva

1 yogur natural (125 g)

40g de champiñones

1 dl de vino blanco

1 cucharadita de curry en polvo

sal, pimienta y nuez moscada

- Cortar las cebollas en rodajas finas. Limpiar los champiñones.

- En el aceite caliente sofreír el pollo hasta que esté bien dorado, ayudándonos de unas pinzas largas de cocina para no pincharlo y para no quemarnos. Añadir ahora las cebollas y sofreírlas también hasta que empiecen a tomar color. Agregar los champiñones fileteados y rehogarlos rápidamente removiendo con una cuchara de palo. Añadir luego el vino blanco, el yogur, el curry y la nuez moscada y remover bien para que todos estos ingredientes

quedan bien mezclados. Una vez que ya está todo rehogado, cambiamos de tapa y colocamos la de presión.

- Dejaremos hacer según los tiempos de cocción indicados.
- Si hubiera mucha salsa, porque el pollo y los champiñones hayan soltado mucho jugo, o si hubiera quedado algo clara, se podría espesar con maizena o con un chorrito de nata líquida.
- Podemos también, sacar el pollo, la cebolla y los champiñones que ya han cocido lo suficiente, ayudándonos con una espumadera, y dejar cocer la salsa unos minutos, esta vez destapada, para que se evapore parte del líquido y así la salsa se reduzca naturalmente y espese lo que nos guste.

Preparación



10 min

Cocción



14 min



Fácil



Módico



Cerdo con manzana

Para 4 personas

800 g de punta de solomillo de cerdo
4 manzanas
20 cl de sidra
2 cucharadas de Calvados (opcional)
100 g de mantequilla
2 chalotas
sal, pimienta, mostaza
1 pizca de azúcar

• Pelar y cortar las manzanas en dados grandes. Cubrir la punta de filete con mostaza. Picar las chalotas.

• En la olla a presión, rehogar la carne con 50 g de mantequilla. Añadir la chalota cortada. Verter la sidra. Flamear con Calvados. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

• En una sartén, saltear las manzanas con el resto de la

mantequilla, espolvorear con azúcar y pimienta. Caramelizar ligeramente.

• Abrir la olla a presión. Cortar la punta de filete en lonchas. Cubrir con salsa. Acompañar con las manzanas.



Preparación



15 min

Cocción



14 min



Muy Fácil



Módico

El truco de T-FAL

La carne de cerdo de calidad es una carne pálida y firme. Esta receta es un sabroso recordatorio de la cocina normanda.

Ternera a la crema de gruyère

Para 4 personas

1 filete de punta de solomillo de ternera
50 g de mantequilla
2 chalotas picadas
1 taza de café de vino blanco
1 vaso de agua
1 crema de queso gruyère
sal, pimienta

• En la olla a presión, dorar la carne con 50 g de mantequilla. Añadir las chalotas picadas. Verter el vino blanco y el agua. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Retirar la punta de filete y fundir la crema de gruyère en el jugo de cocción, mientras se sigue batiendo. Cortar el filete, cubrir con salsa y servir.



Preparación



15 min

Cocción



17 min



Fácil



Módico

El truco de T-FAL

A los niños les encantará este plato por la salsa de crema de gruyère.

Alcachofas en salsa

Para 4 personas

8 alcachofas del mismo tamaño
limón

Para la salsa :
10 g de mojardones
("moixernons")
1 cebolla grande
1 tomate maduro
o una cucharada de salsa
de tomate
20g de harina (y un poco más
para enharinar)
1 hoja de laurel
1 dl de vino tinto
1 cucharada de agua
1 pastilla de extracto de caldo
sal, pimienta
25 g de avellanas tostadas
1 diente de ajo
perejil
aceite

• Limpiar las alcachofas, cortarlas a cuartos y rociarlas con limón. Sazonar con sal, enharinar y freír la cebolla cortada a láminas. Dejar dorar y añadir la harina, el tomate y el laurel. Rociar con el vino y el caldo.

• Cerrar la olla y cocer según los tiempos de cocción indicados a presión 1. Enfriar rápidamente.

• Colar la salsa y volver a colocar las alcachofas en la olla. Cubrir con la salsa y añadir las setas, previamente remojadas con agua y escurridas. Machacar el ajo y perejil junto con las avellanas y diluir con un poco de salsa. Añadir al guiso.

• Cocer a presión 1 según los tiempos de cocción indicados. Enfriar rápidamente.

Preparación



25 min

Cocción



4 + 4 min



Fácil



Módico

Sanfaina con huevos revueltos y setas

Para 4-5 personas

2 berenjenas
1 pimiento verde
2 pimientos rojos
2 cebollas
300g de tomates maduros
o una lata de tomate al natural
entero (500 g escurrido)
200 g de setas
aceite
sal, pimienta
6 huevos
1 dl de vino blanco

• Pelar las cebollas, cortarlas a trozos y dorarlas en la olla con el aceite caliente. Añadir los pimientos cortados finitos y rehogar. Luego, agregar las berenjenas, también cortadas a trocitos, previamente espolvoreadas con sal (para quitar el gusto amargo). Al final, añadir el tomate rallado o triturado, y rociar con el vino.

• Cerrar la olla y dejar cocer a presión máxima según los tiempos de cocción indicados. Enfriar lentamente.

• Cortar las setas a láminas finas y saltear en una sartén con un poco de aceite hasta que reduzca el agua. Batir los huevos. Mezclarlos con la sanfaina y las setas. Volver a calentar la olla y remover hasta que los huevos estén ligeramente cuajados.

Preparación



30 min

Cocción



5 min



Fácil



Módico

Paella

Para 6 personas

1 pollo de 1,5 kg troceado

1 chorizo

6 cigalas, 12 lagostinos

12 mejillones

500 g de calamares

2 pimientos

2 cebollas

2 dientes de ajo

1 kg de tomate

250 g de guisantes

300 g de arroz largo

10 cl de aceite de oliva

1 dosis de azafrán

sal, pimienta

30 cl de fondo de pescado

- Cortar el pollo en 12 pedazos. Limpiar los mejillones. Pelar y triturar los tomates. Cortar finamente la cebolla, el pimiento y el chorizo. Picar el ajo.

- Poner el aceite en la olla a presión y dorar los trozos de pollo. Añadir los pimientos, la cebolla y los calamares. Revolver. Añadir el tomate, el ajo, la sal, la pimienta, el azafrán y el fondo de pescado. Revolver bien. Llevar a ebullición 5 minutos. Añadir el arroz delicadamente removiendo y, a continuación, los guisantes, el chorizo, los lagostinos, las cigalas y los mejillones. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión y servir inmediatamente.

Preparación



35 min

Cocción



12 min



Fácil



Módico



Paella

Los árabes trajeron el arroz a la península ibérica en el siglo VIII.

Se convirtió en uno de los feculentos básicos de la cocina española, que lo ha cocinado de muchas maneras; la paella es la más conocida.



Pote Gallego

Para 4-5 personas

250 g de judías blancas

1 kg de codillos de cerdo frescos

250 g de chorizo bueno

2 o 3 morcillas asturianas
de cebolla

1 pata de cerdo partida
por la mitad

250 g de panceta fresca

1 o 2 manojos de grelos
como 500 g

500 g de papas

sal y pimienta blanca

2 litros de agua

• Poner en remojo la noche anterior las judías con agua templada.

• Poner a cocer los codillos con la pata de cerdo, la panceta, un poco de sal, pimienta y bastante agua. Cerrar la olla a presión. Al silbar la válvula, reducir el fuego y dejar cocer según los tiempos de cocción indicados.

• Añadir el caldo con las carnes cocidas, las judías blancas, las papas cortadas a trozos, el chorizo y la morcilla desgrasados (o sin desgrasar, como se prefiera), y los grelos también cortados. Cerrar la olla a presión.

• Al silbar la válvula, reducir el fuego y dejar cocer según los tiempos de cocción indicados.

• Retirar ahora todos los huesos de los codillos y de la pata de cerdo y servir muy caliente.

Preparación



35 min

Cocción



15 - 20 min



Fácil



Módico

Pulpo a la Gallega con Papas

Para 4-5 personas

1 pulpo fresco de 1 kg

o 1 kg 1/2

1 hoja de laurel

50 g de papas,
preferentemente pequeñas

1 dl de aceite de oliva virgen
sal

pimentón dulce de la Vera
y pimentón picante
o de Cayena

• Fregar las papas con un estropajo para quitar la tierra. Escoger un pulpo grande y lavarlo debajo del grifo para quitarle la tinta negra que tiene en las ventosas de sus tentáculos. Ponerlo en el cestillo de la olla a presión.

• Agregar las papas al lado, añadiendo una hoja de laurel. No añadir nada más, ni siquiera sal. Cerrar la olla a presión.

• Al silbar la válvula, reducir el fuego y dejar cocer según los tiempos de cocción indicados.

• Pelar las papas y cortarlas a trozos. Cortar el pulpo a trozos medianos. Luego, añadir el aceite virgen, la sal y el pimentón. Remover bien para que todo quede bien sazonado.

Preparación



20 min

Cocción



8 min



Fácil



Módico



Colas de langosta con salsa mayonesa • Lagostinos en salsa roja • Flan al queso roquefort • Terrina de cangrejo con foie gras • Flan de vieiras • Langosta en salsa Oporto • Asado de ternera al romero • Filetes de lenguado con crema al azafrán • Pato a la naranja • Alcachofas “barigula” • Compota de col lombarda con castañas • Berenjenas con almendras



Cocine para mis invitados con la olla a presión

Colas de langosta con salsa mayonesa

Para 4 personas

4 colas de langosta congeladas de 150 g

salsa mayonesa:

1 yema de huevo,
1 cucharada de mostaza
fuerte, 25 cl de aceite,
unas gotas de vinagre,
sal, pimienta blanca

- Servir con la mayonesa y, eventualmente, decorar con una cucharada de finas hierbas.
- **Salsa mayonesa.** Poner la yema de huevo, la mostaza, la sal y la pimienta en una ensaladera. Incorporar el aceite progresivamente, mientras se bate. Añadir el vinagre.

Preparación



15 min

Cocción



10 min



- En la olla a presión, verter 75 cl de agua, poner las colas de langosta en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla. Pelar las colas de langosta cuando estén frías. Cortarlas en medallones, presentarlas en una bandeja con unas hojas de ensalada y unas rodajas tomate.

Lagostinos en salsa roja

Para 4 personas

12 lagostinos

400 g de tomate

1 cucharada
de concentrado de tomate

1 cebolla y 3 dientes de ajo picados

2 cucharadas de aceite de oliva

1/2 cucharadita
de jengibre en polvo

1 cl de vino blanco

1 rama de estragón, sal, pimienta

- Pelar y quitar las pepitas de los tomates. Cortarlos en dados.
- En la olla a presión, poner el aceite y rehogar los lagostinos, añadir la cebolla, el ajo, el tomate, el concentrado de tomate, el vino blanco, el jengibre, el estragón, la sal y la pimienta. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Servir caliente o frío con una ensalada de corazones de palmera finamente cortados.

Preparación



25 min

Cocción



4 min



El truco de T-FAL

La langosta se distingue de la langosta en que no tiene pinzas. Existen numerosas variedades de camarón. Su tamaño puede oscilar entre los 3 y los 6 cm de los camarones grises hasta los 15 cm de los lagostinos.

Flan al queso roquefort

Para 4 personas

200 g de queso roquefort
3 huevos
1 taza de café de nata
50 g de almendras tostadas
25 g de mantequilla
sal, pimienta

- Mezclar el roquefort con la nata y añadir los huevos batidos. Salpimentar. Incorporar las almendras tostadas. Engrasar con mantequilla 4 moldes individuales y llenarlos con la mezcla. Ponerlos en la cesta de vapor.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Desmoldar. Servir tibio o frío con una ensalada de endibias aliñada con aceite de nuez.

Preparación



15 min

Cocción



7 min



Muy Fácil



Módico

Terrina de cangrejo con foie gras

Para 4 personas

250 g de carne de cangrejo (en lata o congelada)
100 g de mousse de foie gras
2 huevos
1 taza de café de nata líquida
sal, pimienta, nuez moscada

- Escurrir la carne de cangrejo. Retirar los cartílagos. Mezclar la mousse de foie gras con la nata y, después, con los huevos. Incorporar delicadamente la carne de cangrejo. Sazonar. Verter en cuatro moldes individuales engrasados con mantequilla. Cubrirlos con film plástico alimentario y ponerlos en la cesta de vapor.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Servir bien frío con una ensalada de lechuga aliñada con aceite de nuez o servir caliente acompañado por una crema de la langosta.

Preparación



15 min

Cocción



7 min



Muy Fácil



Caro

Flan de vieiras

Para 4 personas

4 vieiras
200 g de filetes de merluza
1 chalota picada
2 cucharadas de vino blanco
1 cucharada de aceite de oliva
2 yemas de huevo
1 taza de café de nata líquida
sal, pimienta

- Marinar las vieiras durante dos horas con la chalota, el vino blanco, el aceite, la sal y la pimienta. Escurrirlas.
- Colocar los filetes de merluza y las vieiras con la marinada en el bol de un robot para la cocina. Mezclar incorporando las yemas de huevo y la nata. Salpimentar. Rellenar 4 moldes individuales engrasados con mantequilla. Ponerlos en el cesto de vapor.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner la cesta en posición alta. Cerrar la olla.



- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Desmoldar los flanes. Servirlos calientes con una crema de langosta o fríos con una mezcla de nata y zumo de limón.



Preparación



20 min +
2 horas
de marinada

Cocción



8 min



Fácil



Caro

Langosta en salsa Oporto

Para 4 personas

2 langostas de 600 g
 10 cl de vino blanco,
 20 cl de Oporto,
 10 dl de fondo de pescado
 1 cucharada
 de concentrado de tomate
 3 cucharadas de cognac
 2 cucharadas
 de aceite de oliva
 2 chalotas picadas
 1 dl de nata líquida
 30 g de mantequilla
 sal, pimienta de Cayena

- En la olla a presión, verter 3 litros de agua. Llevar a ebullición. Sumergir las langostas 1 minuto en el agua hirviendo. Sacarlos. Cortar las colas de langosta en trozos. Cortar los caparazones en dos. Retirar la bolsa de la cabeza. Recuperar las partes cremosas. Reservarlas. Vaciar el agua de la olla a presión y poner el aceite. Sofreír los trozos de langostas en el aceite caliente. Añadir la chalota y sofreír. Flamear con el cognac. Verter el vino blanco, el Oporto, el fondo de pescado y el concentrado de tomate. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión y presentar los trozos de langosta en una bandeja. Mantenerlos calientes. Incorporar a la salsa, mientras se va batiendo, las partes cremosas, la nata y la mantequilla. Llevar a ebullición. Dejar que la salsa se vuelva untuosa. Rectificar el punto de sal. Añadir la salsa sobre los trozos de langosta. Servir caliente.



Asado de ternera al romero

Para 6 personas

1 pieza de asado de ternera
 de 1 kg
 30 g de mantequilla,
 1 cucharada de aceite
 2 cucharadas de aguardiente
 de romero o de ginebra
 2 chalotas picadas, 8 bayas
 de romero finamente trituradas
 25 cl de vino blanco
 15 cl de nata, sal, pimienta

- En la olla a presión, poner la mantequilla y el aceite. Dorar la pieza por toda su superficie. Salpimentar. Añadir las chalotas. Flamear con el aguardiente. Añadir las bayas trituradas. Verter el vino blanco. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Retirar el asado. Verter la nata en la salsa. Llevar a ebullición un minuto. Rectificar el punto de sal. Filtrar la salsa.
- Cortar el asado en rodajas. Servir la salsa aparte. Acompañar con una compota de manzana caliente.

Preparación



15 min

Cocción



19 min



Fácil

Caro

Preparación



30 min

Cocción



4 min



Difícil



Caro

Filetes de lenguado con crema al azafrán

Para 4 personas

8 filetes de lenguado
8 hojas de espinaca
2 chalotas picadas
30 g de mantequilla
10 cl de vino blanco
20 cl de crema
1 dosis de azafrán
sal, pimienta

• Meter las hojas de espinaca 30 segundos en agua hirviendo. Pasarlas por agua fría y escurridas. Aplastar ligeramente los filetes de lenguado. Poner una hoja de espinaca del tamaño del filete sobre cada uno de ellos. Salpimentar. Enrollar los filetes, sujetarlos con un palillo de madera. Ponerlos en la cesta de vapor.



• En la olla a presión, poner la mantequilla y sofreír las chalotas y dorarlas. Verter el vino blanco, la nata, la sal, la pimienta y el azafrán. Mezclar. Poner la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Retirar la cesta de vapor. Reducir la salsa un minuto, mientras se sigue revolviendo.
- Cubrir el fondo de los platos con la salsa y colocar en ellos 2 filetes de lenguado cortados en dos trozos. Servir.

Preparación



20 min

Cocción



5 min



Fácil



Módico

Para 4 personas

2 magrets de pato
5 naranjas, 1 limón
100 g de azúcar
30 g de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
2 chalotas picadas
10 cl de Grand Marnier,
10 cl de agua
sal, pimienta

• Pelar 2 naranjas. Separar los gajos y reservarlos. Pelar las otras 3 naranjas y el limón con un pelapapas. Hacer un zumo con la fruta y reservarlo. Cortar las cortezas en bastoncillos y sumergirlos en agua hirviendo. Pasarlos por agua y escurridos. A continuación, ponerlos en un cazo con 100 g de azúcar y un vaso de agua. Dejar confitar durante 20 minutos a fuego lento.

• En la olla a presión, poner la mantequilla y el aceite. Dorar magrets de pato por el lado carne y, después, por el lado piel. Salpimentar. Añadir la chalota y dejar sofreír. Flamear con Grand Marnier y verter el agua y el zumo de naranja y limón. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Retirar los filetes. Desgrasar el jugo, añadir los gajos de naranja y las cortezas confitadas. Llevar a ebullición durante 1 minuto.
- Servir los filetes cortados, cubrir con la salsa. Decorar con los gajos de naranja.

Preparación



20 min

Cocción



10 min



Fácil



Caro

VARIACIONES

Magret de pato a la pimienta verde

Después de dorar los filetes, reemplazar el zumo de naranja por 10 cl de vino blanco y añadir 200 g de salsa de pimienta verde congelada.

Magret de pato con grosellas negras

Después de dorar los filetes, sustituir el zumo de naranja por 20 cl de vino tinto. Al final de la cocción, calentar 50 g grosellas negras en la salsa antes de servir.

Alcachofas “barigula”

Para 4 personas

12 pequeñas alcachofas violetas

150 g de tocino ahumado

1 zanahoria finamente cortada

1 cebolla y 2 dientes de ajo picados

1 vaso de vino blanco,
1 vaso de agua

2 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta

• Poner el aceite en la olla a presión. Rehogar a fuego vivo el tocino, la zanahoria, la cebolla y el ajo. Verter el vino blanco y el agua. Salpimentar. Añadir las alcachofas cortadas en 4. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión y servir tibias o frías.

Preparación



20 min

Cocción



16 min



Muy Fácil



Módico



Compota de col lombarda con castañas

Para 4 personas

1 kg de col lombarda

250 g de castañas peladas

50 g de cebolla

50 g de apio

4 bayas de romero

100 g de grasa de oca

25 cl de agua

sal, pimienta

• Rallar la col lombarda. Picar la cebolla y el apio.

• En la olla a presión, poner la grasa de oca. Sofreír la cebolla y el apio. Añadir la col lombarda, las castañas, las bayas de romero trituradas y el agua. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión y servir.

Preparación



20 min

Cocción



20 min



Muy Fácil



Módico

Berenjenas con almendras

Para 4 personas

750 g de berenjenas

4 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de almendra

en polvo y 4 cucharadas

de almendras fileteadas

1 cucharada de jengibre,

de canela y de comino en polvo

25 cl de agua, sal

• En la olla a presión, poner el aceite. Rehogar las berenjenas cortadas en pequeños dados. Añadir las especias, las almendras enteras y sazonar. Verter el agua y remover bien. Cerrar la olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Añadir la almendra en polvo mientras se bate. Servir tibias o frías con rebanadas de pan campesino tostado.

Preparación



15 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Módico



Osso bucco
milanesa •

Chili con carne • Cuscús
• Bäckerkartoffeln •
Minestrone • Pollo indio
• Guisado • Tajina de cor-
dero con melocotones



La cocina del mundo

Osso buco **milanesa**

Para 4 personas

4 trozos de morcillo
de ternera* de 200 g

2 cebollas

1 diente de ajo

50 g de harina

4 tomates

20 cl de vino blanco

30 cl de caldo de pollo

3 cucharadas
de aceite de oliva

1 cucharada
de concentrado de tomate

perejil picado,
sal, pimienta

- Pelar y retirar las pepitas de los tomates. Picar la cebolla y el ajo. Salpimentar y enharinar los trozos de morcillo.

- En la olla a presión, poner el aceite y dorar la carne por ambos lados, añadir la cebolla y dejar dorar. Añadir los tomates, el ajo y el concentrado de tomate. Verter el vino blanco, el caldo y salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Presentar el osso bucco con la salsa y la guarnición. Decorar con perejil picado.

• Servir acompañado de espaguetis y queso parmesano rallado.



Preparación



20 min

Cocción



15 min



Fácil



Módico



Osso bucco

La cocina italiana no sólo consiste en platos de pasta y pizzas. Es una cocina muy sabrosa, llena de buen humor, que se acompaña con un buen Chianti. ¡Buon appetito!

Chili con carne

Para 4 personas

600 g de res (paletilla,
codillo, etc.)

1 pimienta

2 cebollas, 2 dientes de ajo

1/2 lata de tomates pelados

1 lata 4/4 de alubias rojas

1 cucharada de comino,
de paprika

algunos granos
de cilantro triturados

4 cucharadas de aceite

30 cl de agua

sal, pimienta de Cayena

- Cortar la carne en dados. Picar la cebolla y el ajo. Cortar el pimiento.

- En la olla a presión, poner el aceite y dorar ligeramente la carne, removiéndola. Añadir la cebolla, el pimiento, el ajo, el comino, la paprika, el cilantro, los tomates con su jugo y el agua. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Añadir las alubias rojas escurridas y dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos. Rectificar el punto de sal.

- Servir. Puede decorar



este plato acompañándolo de tapas.

Preparación



35 min

Cocción



15 min



Muy Fácil



Barato



Chili con carne

El chili con carne es un plato típico de la cocina tex mex. Debe su origen a la llegada a Texas de los mexicanos que trajeron consigo su gastronomía

*carne tierna de res

Cuscús



Para 6 personas

750 g de aguja de cordero deshuesada cortada en trozos

1 pollo de 1 kg troceado

1 taza de té de aceite

3 calabacines, 4 zanahorias,
4 nabos pelados troceados

1 rama de apio troceada

3 pimientos cortados

1 lata de tomates pelados

1/2 lata de garbanzos

1 cebolla picada, 2 dientes de ajo

1 cucharada de "Ras-el-Hanout"
(mezcla de especias para cuscús)

1 cucharadita de harissa
(salsa picante)

1 litro de agua

500 g de sémola de cuscús medio

sal, pimienta de Cayena

caldo. En la olla limpia, verter 75 cl de agua. Poner la sémola en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla.

- En cuanto se escape el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.
- Para hacer una salsa picante mezclar un cucharón de caldo de cocción con la cucharadita de harissa.
- Presentar por separado carne y verduras, sémola y salsa picante y servir muy caliente.

- En la olla a presión, rehogar la carne en 3 cucharadas de aceite. Añadir la cebolla y el ajo, espolvorear el Ras-el-Hanout. Verter los tomates, incluyendo el jugo. Añadir las zanahorias, los nabos, el apio, los pimientos y el agua. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto se escape el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.

- Durante la cocción, mezclar la sémola de cuscús con 5 cucharadas de aceite de oliva y 50 cl de agua salada. Dejar que se hinche la sémola revolviendo de vez en cuando.

- Abrir la olla a presión. Añadir los calabacines y los garbanzos. Cerrar la olla.

- En cuanto se escape el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Retirar y mantener caliente la carne y la verdura en su

Preparación



45 min

Cocción



13 + 3 + 4 min



Fácil



Módico



Bäckerkartoffeln

Para 4 personas

250 g de res (filete de pierna)
troceada en cuadraditos

250 g de lomo de cerdo,
en trozos cuadrados

250 g de paleta de cordero,
troceada en cuadraditos

800 g de papas

2 cebollas grandes

2 dientes de ajo

50 g de mantequilla

25 cl de vino blanco seco

25 cl de caldo de res
o agua

sal, pimienta,
tomillo, laurel



• Cortar las
carnes en cubos
de uno 3 x 3 cm.

Pelar, cortar finamente
las papas y las cebollas.

Picar el ajo. Engrasar con mantequilla un
molde para soufflé de 16 cm de diámetro.
Recubrir el fondo con las papas y la
cebolla. Colocar los trozos de carne.
Condimentar. Desmenuzar el tomillo y el
laurel. Terminar por una capa de cebolla y
de papas. Verter el vino blanco y el caldo
sobre esta preparación.

• En la olla a presión, verter 75 cl de agua
y poner el molde de soufflé en la cesta de
vapor en posición alta. Cerrar la olla a pre-
sión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y
dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Servir. Acompañar con una ensalada de lechuga.

Preparación



45 min

Cocción



40 min



Muy Fácil



Módico



Minestrone

Para 4 personas

125 g de judías verdes

125 g de puerros

125 g de nabos

125 g de apio nabo

125 g de calabacines

2 tomates

1 cebolla

2 cucharadas de aceite
de oliva

50 g de pasta para sopa

50 g de parmesano rallado

4 hojas de albahaca

sal, pimienta

• Pelar y vaciar los tomates. Cortar las
verduras en dados pequeños. En la olla a
presión, poner todas las verduras. Verter
1,5 litros de agua. Salpimentar. Cerrar la
olla a presión.

• En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y
dejar cocinar el tiempo indicado.

• Abrir la olla a presión. Añadir la pasta y
dejar cocinar durante 5 minutos a fuego
lento. Verter el minestrone en la sopera y
añadir la albahaca picada mezclada con
dos cucharadas de aceite de oliva.
Revolver.

• Servir con el queso parmesano rallado.

Preparación



30 min

Cocción



12 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIÓN

Puede añadir a las verduras 100 g de alubias
que habrá puesto a remojar 12 horas. Dejar cocinar 5 minutos más.



Bäckerkartoffeln

Este plato es una variación del Bäckeeoffe alsaciano,
plato en el que la carne se marina durante mucho tiempo
en el vino blanco de Alsacia.



Minestrone

Cada región italiana reivindica su propia receta de Minestrone.
En Génova, se prepara con pesto
y en otros lugares con queso parmesano rallado.

Pollo indio



Para 4 personas

1 pollo de 1 kg troceado
3 dientes de ajo
el zumo de 2 limones amarillos
2 yogures
4 cucharadas de tandoori
3 cucharas de aceite de oliva
10 cl de leche de coco
sal, pimienta

Preparación



20 min + 12 h
de marinada

Cocción



8 min



Muy Fácil



Módico

- Cortar el pollo en trozos pequeños. Picar el ajo. Poner en una ensaladera los trozos de pollo, los yogures, el tandoori, el zumo de limón y el ajo. Mezclar bien. Dejar macerar durante 12 horas en el frigorífico.

- En la olla a presión, poner el aceite y rehogar los trozos de pollo. Dejar que se doren. Añadir el líquido de la maceración y la leche de coco. Salpimentar. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Servir. Acompañar con arroz pilaf.

Guisado



Para 4 personas

1 pollo de 1,2 kg
150 g de tocino ahumado
4 dientes de ajo picados
125 g de cebollas pequeñas
2 cucharadas de aceite
50 cl de agua, 1 taza de té de vino de Oporto
100 g de harina
tomillo, laurel, albahaca, sal, pimienta

Preparación



20 min

Cocción



12 min



Fácil



Barato

- Trocear el pollo. En la olla a presión, poner el aceite y rehogar el tocino ahumado y el pollo. Espolvorear con harina. Verter el Oporto y el agua. Salpimentar. Añadir el ajo, las cebollas, el tomillo, el laurel. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Servir.





Tajine de cordero con melocotones

Para 4 personas

800 g de paleta de cordero
deshuesado

16 melocotones secos

2 berenjenas

2 cebollas

2 dientes de ajo

1 cucharada de comino en polvo

1/2 rama de canela

1 cucharada de jengibre en polvo

1 dosis de azafrán

1 cucharada de aceite de oliva

sal, pimienta

- Poner a remojar los melocotones en agua tibia. Cortar finamente las cebollas. Picar el ajo. Cortar las berenjenas en dados. Cortar el cordero en trozos de 50 g.

- En la olla a presión, poner el aceite y rehogar el cordero. Añadir la cebolla y el ajo picado. Dejar dorar yañadir el comino, la canela, el jengibre, el azafrán, la sal y la pimienta. Mezclar bien. Añadir las berenjenas y los melocotones escurridos. Verter 50 cl de agua. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Servir.

Preparación



30 min

Cocción



15 min



Fácil



Módico



Tajine de cordero

El tajine es un recipiente de barro en el que se cocina y cuya tapa tiene forma de chimenea.

Este guiso de cordero es originario del Norte de África.



Manzanas rellenas de melocotones y avellanas • Pudding • Flan de caramelo • Compota navideña • Pastel de piña caramelizada • Pastel cremoso de chocolate • Peras escalfadas al vino y caramelo • Sopa de fresas a la naranja



Atrévase con los postres

Manzanas rellenas de melocotones y avellanas

Para 4 personas

4 manzanas
"Golden" grandes
40 g de avellanas tostadas
75 g de melocotones
de albaricoque
40 g de azúcar
1 clara de huevo
1 medio limón
Para el almíbar:
100 g de azúcar
1 rama de canela
el zumo de medio limón
2 dl de vino blanco

- Pelar las manzanas y rociarlas con limón. Retirar el corazón con una cucharilla especial ("Parisina") sin llegar a vaciar completamente por el otro extremo. Picar las avellanas junto con los melocotones previamente remojados con el vino de hacer el almíbar y bien escurridos. Añadir el azúcar y la clara de huevo montada a punto de nieve. Calentar el vino en la olla junto con el azúcar, el limón y la canela.
- Cuando empiece a tomar color, añadir las manzanas, ya rellenas, con la preparación anterior. Rociar con un poco del almíbar y cerrar la olla. Cocer a presión mínima según los tiempos de cocción indicados, si son fuertes. Dejar enfriar lentamente.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.
- Servir en una fuente rociadas con el almíbar.

Preparación



35 min

Cocción



4 - 5 min



Muy Fácil



Barato

Pudding

Para 4 personas

100 g de miga de pan
20 cl de leche tibia
2 huevos
100 g de azúcar moreno
50 g de uvas pasas
de Esmirna
50 g de dados de frutas
confitadas
60 g de almendra en polvo
o margarina
125 g de mantequilla
1/2 limón
1 pizca de canela
1 pizca de nuez moscada
1 pizca de jengibre
1 cucharada de harina
1 vaso de ron

- Engrasar con mantequilla un molde de 16 cm de diámetro. Remojar la miga de pan en la leche. Mezclar las frutas confitadas y las uvas pasas con la harina. En una ensaladera mezclar la mantequilla blanda con 50 g de azúcar moreno. Añadir los huevos batidos, la miga de pan bien escurrida, la almendra en polvo, la corteza y el zumo del limón, dos cucharas de ron, la canela, la nuez moscada, el jengibre, las uvas pasas y las frutas confitadas. Mezclar bien. Verter la preparación en el molde, cubrirlo con un film plástico alimentario.
- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner el molde en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión después de la cocción y desmoldar. Cortar en trozos, espolvorear con azúcar. Flamear con ron y servir.

Preparación



30 min

Cocción



40 min



Fácil



Módico

El truco de T-FAL

Este postre, de tradición inglesa, será muy apreciado al final de la tarde junto con un té perfumado.

Flan de caramelo

Para 5-6 personas

5 huevos

150 g de azúcar

una pizca de azúcar
avainillada

o piel de limón rallada

6 dl de leche

Para caramelar el molde :
3 o 4 cucharadas de azúcar

- Filtrar la preparación de huevos con una espumadera y verterla en los recipientes individuales. Tapar con un film transparente estirable atado con hilo de cocina, para que quede bien sujetado durante el tiempo de cocción. Colocar los recipientes individuales en el cestillo a vapor. Hervir 75 cl de agua en la olla a presión y colocar el cestillo a vapor en su soporte. Cerrar la olla. Al silbar la válvula, reducir el fuego y dejar cocer según la duración indicada.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y cocinar el tiempo indicado.
- Abrir. Dejar enfriar antes de poner los flanes en la nevera. Sacar del molde y servir frío.

- Hervir la leche con la vainilla. En una fuente, poner 50 g de azúcar y las yemas de huevo. Batir con energía hasta obtener una mezcla blanca. Verter poco a poco sobre los huevos la leche hervida (quitando la vaina de vainilla) sin dejar de mezclar.

- En una cazuela de fondo espeso, poner el azúcar sobrante con 2 cucharadas soperas de agua y un poco de vinagre. Hacer calentar en fuego suave hasta obtener un caramelo claro. Untar con caramelo cuatro recipientes individuales.

Preparación



15 min

Cocción



7 min



Muy Fácil



Barato

Compota navideña

Para 4 personas

250 g de melocotones secos

300 g de ciruela

150 g de higos

3 manzanas

1 naranja cortada a rodajas

el zumo de una naranja

150 g de pasas de Corinto

175 g de azúcar

1 rama de canela

100 g de guindas en almibar

300 cc de vino blanco

- Cortar las manzanas a gajos, con piel. Retirar el corazón y rociar con limón. Calentar en la olla el vino, el azúcar, la canela y el zumo de naranja ; preparar un almibar dejándolo cocer destapado durante 5-6 m.

- Agregar todos los ingredientes excepto las guindas. Tapar la olla y dejar cocer durante 8 minutos a presión máxima. Rebajar la presión lentamente. Destapar la olla disponer la compota en un cuenco y dejar enfriar.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Decorar con guindas.

Preparación



10 min

Cocción



7 min



Muy Fácil



Barato

Pastel de piña caramelizada

Para 4 personas

2 huevos
100 g de mantequilla
100 g de azúcar
100 g de harina
1/2 sobre de levadura
1/2 lata de piña
en jarabe
2 cucharadas
de caramelo líquido

- Escurrir las piñas. Engrasar un molde de bizcocho de 16 cm. En una ensaladera, batir la mantequilla blanda con el azúcar. Añadir los huevos uno a uno y, a continuación, la harina mezclada con la levadura. Verter el caramelo en el fondo del molde. Disponer las piñas y a continuación, la masa. Cubrir el molde con un film plástico alimentario.

- En la olla a presión, verter 75 cl de agua y poner la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Dejar enfriar. Desmoldar.

Preparación



30 min

Cocción



32 min

Muy Fácil

Barato

VARIACIONES

Pastel con manzanas caramelizadas

Se puede reemplazar la piña por dos manzanas peladas cortadas en rodajas.



Pastel cremoso de chocolate

Para 4 personas

125 g de chocolate
de repostería
125 g de mantequilla
4 huevos
100 g de azúcar
en polvo
100 g de harina

- Poner la mantequilla blanda. Fundir el chocolate al baño maría con el azúcar. Separar las claras de las yemas. Mezclar el chocolate fundido con la mantequilla. Añadir las cremas batiendo. Incorporar delicadamente la harina y las claras montadas. Verter la masa en un molde engrasado con mantequilla de 16 cm de diámetro. Cubrirlo con una film plástico alimentaria.

- En la olla a presión verter 75 cl de agua y poner el molde en la cesta de vapor en posición alta. Cerrar la olla.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Abrir la olla a presión. Dejar enfriar ligeramente. Desmoldar.

- Servir acompañado de una crema inglesa o de una bola de helado de vainilla.

Preparación



25 min

Cocción



36 min



Fácil



Módico

Peras escalfadas al vino y caramelo

Para 4 personas

8 peras pequeñas
maduras

3 cucharadas
de caramelo líquido

40 cl de vino tinto

1 sobre
de azúcar avainillado

- Pelar las peras conservando el rabillo. En la olla a presión, verter el caramelo y el vino tinto, añadir la vainilla. Dispone las peras en la olla a presión. Cerrar la olla a presión.

- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.

- Retirar las peras y el jarabe.

- Servir helado.

Preparación



15 min

Cocción



8 min



Muy Fácil



Barato

VARIACIÓN

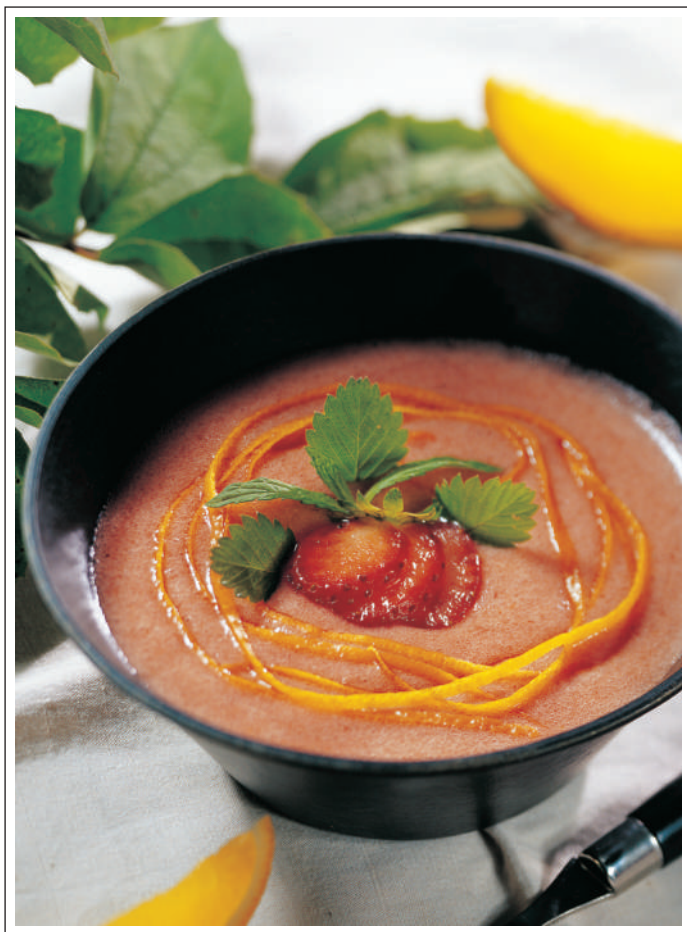
Melocotones al vino y granizado

Reemplazar las peras por melocotones. Suprimir el caramelo. Cocinar los melocotones con el vino, 120 g de azúcar, canela y vainilla. Escurrir los melocotones. Filtrar el vino de cocción, ponerlo en el congelador en una bandeja suficientemente ancha. Dejar que cristalice removiendo al principio. Cubrir los platos con el granizado, disponer los melocotones. Decorar con una hoja de menta. Servir inmediatamente.

El truco de T-FAL

Este postre rápido se puede preparar antes de la comida.





Sopa de fresas a la naranja

Para 4 personas

750 g de fresas
 el zumo de 1 naranja
 150 g de azúcar
 4 cucharadas
 Grand Marnier
 30 cl de agua
 hojas de menta

- Lavar y quitar el rabillo a las fresas.
- En la olla a presión, poner el agua, el azúcar, el zumo de naranja y 500 g de fresas. Cerrar la olla a presión.
- En cuanto salga el vapor, bajar el fuego y dejar cocinar el tiempo indicado.
- Abrir la olla a presión. Pasar por la batidora. Meter en el frigorífico. Antes de servir, añadir el resto de las fresas finamente cortadas y el Grand Marnier. Decorar con las hojas de menta.

Preparación



15 min

Cocción



3 min



Muy Fácil



Módico

Verduras

frescas

		
Acelgas trozos de 1 cm	al vapor*	3 min
Alcachofas enteras (frescas), fondos (congelados)	al vapor* hervir	15 min 12 min
Alubias	hervir	31 min
Apio nabo finamente cortado	al vapor* hervir	6 min 4 min
Arroz	hervir	6 min
Berenjenas peladas cortadas a 3 mm	al vapor*	3 min
Brécol sin tallo	al vapor*	3 min
Calabacín en rodajas de 3 mm	al vapor* hervir	3 min 3 min
Calabaza cortada en cuartos	al vapor*	6 min
Cebollas pequeñas	al vapor*	10 min
Champiñones finamente cortados	hervir	3 min
Col de Bruselas	al vapor*	7 min
Col verde finamente cortada	al vapor	7 min
Coliflor (sin tallo)	al vapor*	3 min
Endibias, cortar en dos las de mayor tamaño	al vapor* hervir	13 min 11 min

frescas

		
Espárragos frescos	hervir	4 min
Espinacas frescas	al vapor*	4 min
Guisantes	al vapor*	3 min
Guisantes sin pelar	hervir	14 min
Habas	hervir	18 min
Hinojo cortado en tiras	al vapor*	7 min
Judías verdes extrafinas	al vapor*	7 min
Lechuga	hervir	10 min
Lentejas (según variedades)	hervir	12 min
Nabo en cubos	al vapor* hervir	5 min 4 min
Papas cortadas en cuartos	al vapor* hervir	8 min 7 min
Pimientos cortados por la mitad	al vapor*	6 min
Remolachas según grosor (en cuartos)	hervir	16 a 24 min
Tallos de puerros enteros	al vapor*	12 min
Zanahorias en rodajas de 3 mm	al vapor* hervir	6 min 4 min

* según el modelo

Carne - pescado

frescos



2 pedazos de parte inferior de la pierna del cordero (0,650 kg)	20 min
4 codornices (0,680 kg)	7 min
4 filetes de atún (0,600 kg) (al vapor)	6 min
4 rollitos de ternera (0,500 kg)	10 min
4 rodajas de salmón (0,600 kg) (al vapor)	5 min
Asado de cerdo (1 kg)	25 min
Asado de res (1 kg)	8 a 10 min
Asado de ternera (1 kg)	20 min
Filetes de mero (0,600 kg) (al vapor)	4 min
Patita (1,5 kg)	25 min
Pierna de cordero (1,3 kg)	18 a 20 min
Pollitos individuales (1 kg)	15 min
Pollo (1,2 kg)	20 min

Los tiempos de cocción son aproximativos y pueden variar unos minutos dependiendo del espesor de la pieza, la edad del animal y el gusto de cada uno.

A lcachofas “barigula”	50
Alcachofas en salsa	42
Arroz a la indiana	6
Arroz a la portuguesa	6
Arroz criollo o arroz blanco	6
Arroz Madrás	6
Arroz pilaf	6
Asado de cerdo	7
Asado de ternera	7
Asado de ternera a las tres mostazas	7
Asado de ternera al romero	48
Atún con tomate a la Zaragozana	14

B äckerkartoffeln	54
Berenjenas con almendras	50
Bizcocho con verduras y avellanas	33
Bizcocho de aceitunas y jamón	33
Bizcocho de puerros	33
Brécol con mantequilla al limón	15

C alamares con verduras	20
Caldo de Pollo	24
Carne de ternera estofada	38
Cerdo con puerros	41
Cerdo con puerros	17
Chili con carne	52
Chuletas de cerdo a la antillesa	22
Chuletas de cerdo con salsa de tomate a la albahaca	22
Cocido de Garbanzos y Espinacas	36
Col china al vapor	31

Colas de langosta con salsa mayonesa	46
Coliflores con hierbas	15
Compota de col lombarda con castañas	50
Compota navideña	59
Conejo al Ajo Cabañil	38
Consomé de pollo	28
Consomé de res con fideos	28
Costillas de cerdo a la lyonesa	17
Crema de lentejas	25
Crema de verduras al queso Emmental	24
Crepes de espinacas	12
Cuscús	53

E nsalada de Arroz Bangkok	6
Ensalada de corazones de alcachofa con pollo	20
Envueltos de salmón con verduras	30
Envueltos de salmónete con puntas de espárragos	30
Ensalada de judías verdes con almendras	31
Espinacas a la crema de pimienta	12
Espinacas al jamón	12
Espinacas gratinadas	12
Estofado de cordero	39

F iletes de lenguado con crema al azafrán	49
Filetes de pollo al estragón	34
Flan al queso roquefort	47
Flan de caramelo	59
Flan de verduras y queso fresco	33
Flan de vieiras	47
Flan marino	33

Fondue de verduras al cilantro	32
Fricasé de Cordero	9
Fricasé de pavo	9
Fricasé de Pollo	9
Fricasé de Ternera	9

G azpacho (sopa fría Provenzal)	26
Guisado	55

J amón de York caramelizado	17
Jardinera de verduras	20
Judías verdes a la italiana	21

L agostinos en salsa roja	46
Langosta en salsa Oporto	48
Lentejas Estofadas con Muslos de Pollo	36
Lomo asado de cuatro sabores	14

M agret de pato a la pimienta verde	49
Magret de pato con grosellas negras	49
Manzanas rellenas de melocotones y avellanas	58
Mejillones a la marinera	12
Mejillones al curry	12
Melocotones al vino y granizado	61
Mero a la sidra	37
Minestrone	54
Muslos de pollo a la asiática	21
Muslos de conejo a la cazadora	21

Ossobuco milanesa 52

Paella 43

Papas estilo Niza 11

Papas Guisadas con Níscalos 11

Pastel con manzanas caramelizadas 60

Pastel cremoso de chocolate 60

Pastel de piña caramelizada 60

Pato a la naranja 49

Pechugas de pollo con zanahorias 18

Peras escalfadas al vino y caramelo 61

Pilaf de eglefino ahumado 6

Pollo al Curry 40

Pollo indio 55

Pote Gallego 44

Pudding 58

Pulpo a la Gallega con Papas 44

Puré de coliflor 10

Puré de papas 10

Puré de zanahorias 10

Risotto con marisco 6

Risotto de pollo 16

Risotto milanesa 6

Risotto piemontés 6

Rodaballo con algas 30

Rollitos de ternera forestal 22

Salchichas al vino blanco 16

Salchichas en la olla a presión 18

Salteado de cerdo con miel 8

Salteado de cordero con especias 8

Sanfaina con huevos revueltos y setas 42

Sepia con albondiguillas de carne 37

Sopa de cebolla gratinada 26

Sopa de col 25

Sopa de col a la Morvandelle 25

Sopa de col con tocino 25

Sopa de fresas a la naranja 62

Sopa de pescado 28

Sopa de tomate 27

Sopa de verduras 27

Tajine de cordero con melocotones 56

Ternera a la crema de gruyère 41

Ternera con calabacín 17

Terrina de cangrejo con foie gras 47

Verduras terracota 32

Zanahorias con comino 15

Pleasures and **flavors**

85
recipes

**for fast, healthy and tasty cooking
everyday of the week.**



Introduction

From simple stews to more exotic dinner party dishes during the week or the weekend, your pressure cooker can do it all: steam*, roast, and even make soup.

Your pressure cooker will make your life easier.

Cooking with a pressure cooker preserves the most vitamins - it's the most nutritious way to cook.

*depending on model

summary

Basic recipes to get you started with your pressure cooker

If you are unfamiliar with a pressure cooker or want to cook up a very simple meal, here are some hassle-free recipes that are guaranteed to work the first time.

6

Quick-fix meals (for when you're short of time)

When you've little time to prepare a meal, you'll want these quick-fix meal solutions, which are very tasty and easy to whip up.

10

Vegetarian specials

A pressure cooker is extremely versatile and is ideal for cooking vegetarian dishes as it preserves the maximum flavour and vitamins in food. Here are some recipes to get you started.

14

Soup bar

A soup for every day of the week. From traditional to the more elaborate soups, the choices are endless with a pressure cooker.

18

Modern favourites

To stay in shape, nothing beats a healthy and balanced diet. A variety of modern and nutritious dishes can be cooked in a pressure cooker. You'll find recipes that use new vegetables and tasty combinations.

22

Classic pressure cooker dishes

There's nothing like those old pressure cooker favourites. Roasts and stews are on the menu, and can be cooked up in record time in a pressure cooker.

26

Dinner party specials

When it comes to dinner parties, pressure cookers are the perfect utensil to help impress your guests. Here are some easy and original recipes, which can be made very quickly, leaving you more time to spend entertaining, and less time in the kitchen!

30

World cuisine

With your pressure cooker you can cook up some exotic dishes from around the world as well as some well-known classics such as Chilli Con Carne and Lamb Curry. These recipes will certainly liven up mealtimes.

32

Delicious desserts

What better way to end a meal than with some delicious deserts? Puddings and fruit dishes have never been so simple and quick to rustle up.

36

Cooking times and Index

40

Golden rules when pressure cooking

- The minimum quantity of liquid required for normal cooking is 250 ml ($\frac{1}{2}$ pint) for the first $\frac{1}{4}$ hour cooking. For each additional $\frac{1}{4}$ hour, or part of $\frac{1}{4}$ hour, add a further 150 ml ($\frac{1}{4}$ pint) of liquid. For example, 45 minutes cooking requires 600 ml (1 pint) of liquid. However certain foods, such as pulses, may require extra water (see text below).

- When steaming foods in the basket* use a minimum of 750 ml ($1\frac{1}{4}$ pint) water in the cooker.



*depending on model

- Whatever the size of pressure cooker, the maximum filling level when all the ingredients and liquid have been added are:

Solid foods e.g. vegetables, meat joints: no more than two-thirds full

Liquids and cereals e.g. soups, stews, rice, cereal and pasta: no more than half full

Pulses e.g. dried beans and dried peas: no more than one-third full

- When cooking pulses they swell up and tend to froth up. Use 2 pints (1.2 litres) water for every 450 g (1 lb) pre-soaked weight of pulses. Remember all dried peas and dried beans must be soaked in boiling water for 1 hour before cooking. Never eat uncooked beans or peas. Soaking is not necessary for red lentils. The high temperatures achieved in the pressure cooker ensure that any natural toxins in the pulses are destroyed. Canned beans and pulses can simply be drained and rinsed before adding to the pressure cooker.

- Always use a liquid that gives off steam when boiled e.g. water stock, wine, beer, cider, or milk. Never use oil or fat. All pressure cooking requires some liquid.

- Never cook dumplings with the lid tightly closed, as they could rise up and block the safety devices. Cook the stew and at the end of cooking, release the steam and cook gently for about 10 - 15 minutes without the lid on.

- Pressure cooking times vary according to the size of individual pieces or thickness of the food, not the weight.

- To prevent discolouration of the interior caused by mineral deposits in hard water areas, add a tablespoon of lemon juice or vinegar.

Understanding the recipes

Everyone has their tastes...
and all of them can be found in your pressure cooker!

The cooking times in all the recipes found in this book have been tested, but different factors must be taken into consideration: your personal tastes, the season, as well as the variety and quality of a product.

Each recipe contains the following symbol guides:

Preparation:



This indicates the time it takes to prepare a recipe (not including cooking time).

Cooking :

According to the model of your pressure cooker, you will find symbol guides with recommended cooking times. These relate to the program selector settings.



After the cooking time in the recipe, reduce the heat source and then, gradually turn the valve choosing the speed at which you want to release the pressure until the valves reached this mark.



For cooking your food. In the recipes, the cooking times are indicated below this mark.

Unless otherwise indicated, the recipes are for four people. For pressure cookers with a capacity less than 6 liters, lower the proportions by a third.

Dare Desserts!

38

Fruit papillote

Serves 4

300 g of strawberries
2 very ripe pears
1 small pineapple
100 g of gooseberries
2 envelopes of vanilla sugar
4 tsp of powdered sugar

- Wash and hull the fruit. Cut the pears and pineapple into chunks. Place the prepared fruits on 4 sheets of wax paper. Divide the vanilla sugar evenly, sprinkling it and the powdered sugar onto the fruit. Close the papillotes.

- Fill the cooker with 75 cl of water and place the papillotes in the steam basket and the basket on the highest position.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

- Release pressure. Open the cooker and open the papillotes in front of your guests.

Preparation

20 min

Cooking

6 min

Easy Reasonable

ALTERNATIVE

Exotic fruit papillotes

Replace the fruits listed above with 2 kiwis, 2 oranges, 1 mango, 1 lime. Keep the pineapple. Replace the vanilla sugar with 75 g of sugar and 1 tsp of cinnamon.



ALTERNATIVE

If you don't like a recipe or the main ingredient, you can substitute it with something else. Wherever possible, we have proposed alternatives for certain ingredients. With T-fal, cooking is easy!

Note : Where recipes require the use of cling film, use cling film that is suitable for use in a microwave oven.

The cost of a recipe



Inexpensive



Reasonable



Expensive

The level of difficulty



Very easy



Easy



Complicated

Recommended wine





Plain Rice • Pilaf • Fricassée of Turkey • Roast Pork • Lamb with mint • Veal Escalopes cooked in foil wrappers • Sauté of pork with honey • Mashed Potato • Chinese-style lamb • Mussels with white wine sauce



Basic recipes to get you started with your pressure cooker

Plain Rice

Serves 4

300 g/11 oz rice

2 liters/3½ pt water,
salt

- Release pressure. Open the cooker and remove rice immediately.

Preparation



5 min

Cooking



6 min

Very easy Inexpensive

Pilaf

Serves 4

300 g/11 oz rice

45 ml/3 tbsp olive oil

600 ml/1 pint chicken,
beef, or vegetable stock

Salt, pepper

- Brown the rice gently in oil, turning well. Pour the stock over it and season. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below.
- Release pressure. Open the cooker immediately, otherwise the rice will continue to cook.

Preparation



10 min

Cooking



6 min

Very easy Inexpensive

ALTERNATIVE

Seafood risotto

Add a pinch of saffron and 200 g/7 oz of seafood to the rice before cooking. Use fish stock in cooking.

Portuguese rice

Cut 1 green pepper and 2 tomatoes into cubes and add to the rice before cooking.

Indian rice

Add a grated apple and 15 ml/1 tbsp of curry paste to the rice before cooking.

Fricassée of Turkey

Serves 4

1 kg/2¼ lb turkey leg cut into pieces

1 large onion peeled and chopped

125 g/5 oz button mushrooms, sliced

30 ml/2 tbsp flour

50 g/2 oz butter

300 ml/½ pint of chicken stock

100 ml/4 fl oz cup of double cream

salt, pepper

- Melt the butter in the cooker and lightly brown the pieces of meat. Add the onion and continue to stir as you sprinkle the flour in. Pour in the stock. Add the mushrooms and stir well to blend ingredients. Season. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

- Release pressure. Open the cooker. Add the cream.

- Warm slowly and serve.

Preparation



20 min

Cooking



12 min



Easy



Inexpensive



Côte du Couchois

ALTERNATIVE

Fricassée of veal

Replace the turkey with 800g/1¾lb of veal shoulder cut into pieces. Use veal stock rather than chicken stock.

Fricassée of lamb

Replace the turkey with 800g/1¾lb of lamb shoulder cut into pieces. Use water rather than stock.

Fricassée of Chicken

Replace the turkey with 1 whole chicken (2lb/4oz) cut into pieces. Use chicken stock.



Roast Pork

Serves 4

1x800 g/1³/₄ lb joint pork

2 cloves garlic, 1 onion
peeled and chopped

1 sprig of thyme,
1 bay leaf

30 ml/2 tbsp of olive oil

400 ml/14 fl oz water

salt, pepper

- Heat the oil in the cooker and brown the meat on all sides. Season. Add the onion and let brown. Add the thyme, bay leaf, the unpeeled garlic cloves and the water. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

- Release pressure. Open the cooker. Carve the meat into slices and serve the cooking juices in a gravy boat.

Preparation



10 min

Cooking



24 min



Very easy



Inexpensive



Burgundy
Pinot Noir

Lamb with mint

Serves 4

800 g/1³/₄ lb boneless lamb shoulder
cut into cubes

1 carrot and 1 onion peeled and
thinly sliced

juice of 1/2 lemon

1 small sprig of fresh mint

100 ml/4 fl oz double cream

100 ml/4 fl oz white wine

200 ml/7 fl oz water

salt, pepper

- Put the lamb in the cooker with the carrot, onion, mint, white wine and water. Season. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

- Release pressure. Open the cooker and stir in the cream and lemon juice.

- Serve hot. You can serve this with a steamed, diced cucumber.

Preparation



20 min

Cooking



15 min



Easy



Reasonable



Rosé

Veal Escalopes cooked in foil wrappers*

Serves 4

8 thinly sliced veal
escalopes (50 g/2 oz each)

4 slices of smoked ham

100 g/4 oz grated Gruyere
cheese

paprika, salt, pepper

4 tsp double cream

- On four sheets of foil (or waxed paper), place 1 veal escalope and a slice of smoked ham over the top. Sprinkle the grated cheese over the top. Cover with a second escalope. Season. Wrap tightly in the foil. Place the wrapped escalopes in the steam basket.

- Fill the cooker with 750ml/1¹/₄pt of water. Place the steam basket on the highest position. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

- Release pressure. Open the cooker. Remove the wrapped meat and open them. Pour 1 tsp of cream over each and serve immediately.

Preparation



15 min

Cooking



15 min



Very easy



Reasonable



Saint Pourçain
red

ALTERNATIVE

Chicken Escalopes provençal

Replace the veal with four chicken breasts and the smoked ham and gruyere cheese with 2 courgettes and 1 green pepper cut into small cubes.

Replace the cream and paprika with 20ml/4tsp of olive oil.

*depending on model

Sauté of pork **with honey**

Serves 4

1 kg/2¹/₄ lb pork loin cut into cubes
 100 g/40 oz bacon, chopped
 1 onion peeled and chopped
 15 ml/1 tbsp flour
 15 ml/1 tbsp oil
 30 ml/2 tbsp honey
 200 ml/1 glass of red wine
 200 ml/1 glass of water
 4 sage leaves, 1 spig of thyme
 2 bay leaves, salt, pepper

Preparation **Cooking**



20 min



15 min



Very easy



Reasonable



rosé de
Provence

- Heat the oil in the cooker and brown the cubes of meat. Sprinkle the flour over them. Add the bacon and the onion and brown gently. Season. Add the honey, wine, water and herbs. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

- Release pressure. Open the cooker and serve.

Mashed **Potato**

Serves 4

1.25 kg/2³/₄ lb potatoes
 50 g/2 oz butter and/or
 100 ml/4 fl oz single cream
 400 ml of water, salt

- Release pressure. Open the cooker. Mash the potatoes with a mixer without removing the water. Beat in the butter and/or the cream.

Preparation **Cooking**



15 min



8 min



Very easy



Inexpensive

ALTERNATIVE

For cheesy mash add 100g/4oz grated cheddar cheese. OR Replace half the potatoes with peeled and chopped parsnips, or peeled and chopped swede.

Chinese-style **lamb**

Serves 4

800 g/1³/₄ lb shoulder of lamb
 3 onions peeled and chopped
 2 cloves of garlic crushed
 1x400 g/14 oz can chopped tomatoes
 45 ml/3 tbsp of olive oil
 150 ml/1¹/₄ pt water
 Use 15 ml/1 tbsp chinese 5
 spice seasoning
 salt, pepper, mint leaves
 150 ml/1¹/₄ pt natural yogurt

Preparation



25 min

Cooking



15 min



Easy



Reasonable



Côte
de Rhone

- In the cooker, brown the meat in the hot oil and sprinkle the spice mixture over the meat. Add the onions, garlic and tomatoes. Add the water and stir well. Season. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below.

- Release pressure. Open the cooker. Serve with cold yogurt sprinkled with finely chopped mint leaves.

Mussels **with white wine sauce**

Serves 4

2 kg/4¹/₂ lb mussels
 2 shallots peeled and chopped
 2 cloves of garlic peeled and
 chopped
 100 ml/4 fl oz water
 150 ml/1¹/₄ pt white wine
 50 g/2 oz butter
 sprig of thyme, 1 bay leaf

from the mussels, lay them out on a plate and pour fresh tomato sauce over them. Serve hot.

Preparation



30 min

Cooking



3 min



Very easy



Inexpensive



Rully white

- Scrape, wash and drain the mussels.
- Melt the butter in the cooker and cook the garlic and shallots gently until they are transparent. Pour in the water and wine. Add the thyme and bay leaf. Bring to a boil and add the mussels. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

- Release pressure. Open the cooker and serve. You can also remove the top shells



Carrots with cumin • Chicken risotto •
Sliced pork with leeks • Spanish
Chicken • Caramelized gammon •
Sausage casserole



Quick-fix meals

(for when you're short of time)

Carrots **with cumin**

Serves 4

800 g/1¾ lb sliced ready-to-cook carrots, peeled and sliced (vacuum-packed)

45 ml/3 tbsp olive oil

1 onion peeled and chopped

juice of 1 lemon

200 ml/7 fl oz water

salt, pepper

2.5 ml/½ tsp cumin

- Heat the oil in the cooker and slowly cook the onion without letting it brown. Pour in the lemon juice and water. Add the carrots and season. Close the cooker.

- As soon as the steams starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below.

- Release pressure. Open the cooker. Serve the carrots with the cumin grains sprinkled over the top.

Preparation



10 min

Cooking



5 min



Very easy



Inexpensive

Sliced pork **with leeks**

Serves 4

500 g/1 lb 2 oz pork fillet, sliced

100 g/4 oz bacon, chopped

750 g/1 lb 10 oz leeks white part only, sliced

15 ml/1 tbsp oil

225 ml/8 fl oz chicken stock

salt, pepper

- Heat the oil in the cooker and add the bacon and the sliced pork. Brown. Add the leeks. Pour in the stock. Season. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below.

- Release pressure. Open the cooker and serve.

Preparation



15 min

Cooking



12 min



Very easy



Reasonable

Chicken **risotto**

Serves 4

350 g/12 oz long grain rice

500 g/1 lb 2oz chicken breasts cut into cubes

45 ml/3 tbsp olive oil

30 ml/2 tbsp parmesan cheese grated

600 ml/1 pt chicken stock

1 red pepper, de-seeded and chopped

10 ml/2 tsp raisins

1 onion, peeled and chopped

salt, pepper

- Heat the oil in the cooker and slowly brown the onion and chicken. Add the rice (unwashed) and the pepper. Stir well. Pour in the stock. Add the raisins. Season. Close the cooker.

- As soon as the steams starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below.

- Release pressure. Open the cooker immediately. Serve with the grated parmesan cheese.

Preparation



15 min

Cooking



6 min



Very easy



Reasonable

Spanish Chicken

Serves 4

4 chicken quarters

2x400 g/14 oz cans chopped tomatoes

2 red or green peppers, de-seeded and chopped,
3 shallots peeled and chopped

30 ml/2 tbsp olive oil

50 g/2 oz plain of flour

100 ml/4 fl oz dry white wine

salt, pepper

- Season and flour the pieces of chicken.
- Heat the oil in the cooker and brown the chicken. Add the shallots and peppers. Continue to stir. Then add the tomatoes and their juice. Season. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below.
- Release pressure. Serve with chopped parsley sprinkled over the top.

Preparation



20 min

Cooking



12 min



Very easy



Reasonable



Caramelized gammon

Serves 4

4x150 g/50 oz gammon steaks

30 ml/2 tbsp honey

2 onions, peeled and sliced

400 ml/14 fl oz water, 30ml/2 tbsp
wine vinegar

30 ml/2 tbsp sesame seed oil

400 g/14 oz can of sweetcorn

salt, pepper

- Heat the oil in the cooker and add the ham, onions, and honey. Caramelize. Pour in the vinegar and water. Season. Add the sweetcorn. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below.

- Release pressure. Open the cooker.
- Serve the ham and sweetcorn covered with the sauce.

Preparation



15 min

Cooking



4 min



Very easy



Reasonable

Sausage casserole

Serves 4

450 g/1 lb thick sausages

100 ml/4 fl oz white wine

400 ml/14 fl oz chicken stock

600 g/1lb 5 oz small potatoes

1 onion peeled and chopped

2 cloves garlic chopped

15 ml/1 tbsp oil

thyme, bay leaf,

chopped parsley

salt, pepper

- Prick the sausages with the tip of a knife.
- Heat the oil in the cooker and add the sausages, onion and garlic. Let then brown for 2 minutes. Add the wine, the stock, the thyme and the bay leaf. Season. Bring to a boil. Add the potatoes. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below. Release pressure

- Place the potatoes on a platter with the sausages sliced into thick rounds and pour the cooking juices over the top.

- Serve with chopped parsley sprinkled over the top.

Preparation



10 min

Cooking



15 min



Very easy



Inexpensive



Mixed Vegetables • Italian green beans
• Ratatouille • Stuffed cour-
gettes with couscous • But-
ternut squash risotto •
Savoury rice with peas •
Salmon with spinach



Vegetarian specials

Mixed Vegetables

Serves 4

1 kg/2 lb 4 oz frozen mixed vegetables

25 g/1 oz butter

400 ml/14 fl oz water

salt, parsley, 1 bouquet garni, pepper

• Put the vegetables, the butter, the bouquet garni, and water in the cooker. Season. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

• Release pressure. Open the cooker.

• Remove the bouquet garni. Serve with chopped parsley sprinkled on top.

Preparation



10 min

Cooking



8 min



Very easy



Reasonable

Stuffed courgettes with couscous*

Serves 4

4 courgettes

120 g/4 1/2 oz couscous

1/2 red pepper, deseeded and chopped

30 ml/2 tbsp olive oil

200 g/7 fl oz fresh tomato sauce

salt, pepper

• Wash and hollow out the courgettes. Chop the flesh finely and mix it with the couscous, red pepper, oil, salt and pepper. Fill the courgettes with this mixture. • Place the courgettes in the steam basket. Fill the cooker with 750 ml/1 1/4 pt of water and place the steam basket on the highest level. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

• Release pressure. Open the cooker and serve the courgettes with the hot tomato sauce.

Preparation



20 min

Cooking



10 min



Easy



Inexpensive

*depending on model

Ratatouille

Serves 4

500 g/1 lb 2 oz aubergine, sliced

500 g/1 lb 2 oz courgettes sliced

500 g/1 lb 2 oz tomatoes, quartered and seeds removed

200 g/7 oz peppers, de-seeded and sliced

2 onions peeled and sliced, 3 cloves of garlic crushed

90 ml/6 tbsp of olive oil

100 ml/4 fl oz water

salt, pepper, thyme, bay leaf, oregano

• Heat the oil in the cooker and cook the onions without allowing them to brown. Continue to stir and slowly add the aubergine, courgettes, peppers, tomatoes, garlic, thyme, bay leaf, and oregano. Season. Pour in the water. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

• Release pressure. Open the cooker and serve.

Preparation



25 min

Cooking



14 min



Very easy



Inexpensive

Italian green beans

Serves 4

800 g/1 3/4 lb frozen green beans

400 g/14 oz can chopped tomatoes

1 onion, peeled and chopped

2 cloves garlic, chopped

30 ml/2 tbsp olive oil

100 ml/4 fl oz water

salt, pepper, chopped basil

• Heat the oil in the cooker and brown the onions. Add the tomatoes, garlic and green beans. Salt and pepper. Stir well. Pour in the water. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

• Release pressure. Open the cooker. Serve the green beans with the chopped basil sprinkled on top.

Preparation



10 min

Cooking



7 min



Very easy



Inexpensive

Butternut squash risotto

Serves 4

675 g/1½ lb butternut squash

275 g/10 oz arborio rice

25 g/1 oz butter

1 onion, peeled and chopped

100 ml/4 fl oz dry white wine

900 ml/1½ pt chicken or vegetable stock

5 ml/1 tsp dried sage

Salt and pepper

50 g/2 oz freshly grated Parmesan cheese

30 ml/2 tbsp fresh chopped flat leaf parsley

adjust the seasoning. Serve topped with the parsley.

- Peel and de-seed the butternut squash, cut it into 2.5cm/1" chunks. Heat the butter in the cooker, add the onion and gently fry for 3 minutes, stirring occasionally. Stir in the rice to coat it in the butter. Pour in the wine and cook over a high heat until most of it has evaporated, stirring continuously. Add the stock, butternut squash and season. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 4 minutes.

- Release pressure. Open the cooker. Stir in the sage and simmer over medium heat for 3-4 minutes, stirring continuously until the rice is tender and becomes thick and creamy. Stir in the Parmesan cheese and

Preparation



20 min

Cooking



4 min

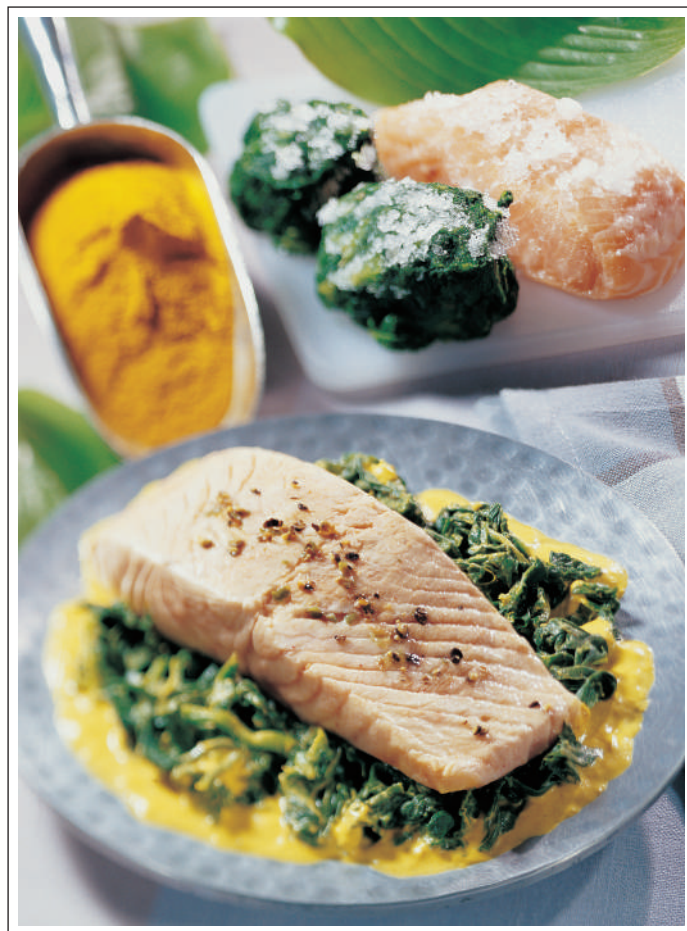


Easy



Reasonable





Savoury rice **with peas**

Serves 4

200 g/7 oz long-grain white rice
 175 g/6 oz frozen peas, defrosted
 45 ml/3 tbsp olive oil
 4 spring onions, trimmed and chopped
 1 clove garlic, crushed
 475 ml/16 fl oz vegetable or chicken stock
 Salt and pepper
 25 g/1 oz butter
 30 ml/2 tbsp freshly torn basil

- Heat the oil in the cooker, add the spring onions and garlic and fry for 1 minute. Stir in the rice and cook for a further minute.

- Add the stock and season. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 7 minutes.

- Release pressure. Open the cooker. Stir in the peas and butter, mixing gently before serving.

Preparation



10 min

Cooking



6 min



Very easy



Inexpensive

Salmon **with spinach**

Serves 4

4x100 g/4 oz frozen salmon portions
 400 g/14 oz frozen spinach leaves
 200 ml/7 fl oz double cream
 200 ml/7 fl oz water
 2.5ml / 1/2tsp ground nutmeg
 salt, pepper

- Put the spinach, cream, and nutmeg in the cooker. Season the salmon steaks and place them over the spinach leaves. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below.

- Arrange the spinach on 4 plates and place a salmon steak over the top. Serve hot.

Preparation



10 min

Cooking



8 min



Very easy



Reasonable



Tomato soup • Leek and Potato
soup • Vegetable soup • Cream
of pumpkin soup • Spinach and
crab soup • Fish soup • Mi-
nestrone soup • Onion
soup



Soup bar

Tomato soup

Serves 4

1 kg/2 lb 4 oz tomatoes
200 g/7 oz carrots, peeled and
grated
1 onion peeled and chopped
1 stalk of celery chopped
600 ml/1 pt chicken stock
salt, chopped basil,
bouquet garni

Preparation



20 min

Cooking



8 min



Very easy



Inexpensive



Tavel rosé

- Skin and remove seeds from the tomatoes. Chop the flesh. Put the vegetables and the bouquet garni in the cooker. Pour in the stock. Season. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below.
- Release pressure. Open the cooker and serve the soup with the chopped basil sprinkled over the top.

Leek and Potato soup

Serves 4

4 leeks, trimmed and thinly sliced
4 large potatoes, peeled and diced
1 carrot, peeled and diced
2 cloves garlic, crushed
30ml/2tbsp fresh chopped parsley
30ml/2tbsp olive oil
25 g/1oz butter
30 ml/2tbsp plain flour
1.2 litres/2 pt vegetable or chicken stock
2 bay leaves
Salt and pepper
60ml/2tbsp crème fraîche

Preparation



25 min

Cooking



8 min



Easy



Inexpensive

Vegetable soup

Serves 4

150 g/5 oz carrots, peeled and chopped
150 g/5 oz turnips, peeled and chopped
150 g/5 oz green beans, trimmed
and chopped
150 g/5 oz leek, trimmed and chopped
200 g/7 oz potatoes
100 g/4 oz smoked back bacon,
chopped
50 g/2 oz butter
1.5 litres/2³/₄ pts water, salt

Preparation



20 min

Cooking



10 min



Very easy



Inexpensive

- Melt the butter in the cooker and add the carrots, turnips, leek, and green beans. Cook gently. Pour in the water. Add the pork and the potatoes. Salt moderately. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below.
- Release pressure. Open the cooker. Ladle into bowls.

Cream of pumpkin soup

Serves 4

1.25 kg/2³/₄ lb pumpkin
peeled and cut into cubes
1 leek sliced
25 g/1 oz of butter
30 ml/2 tbsp double cream
600 ml/1 pt water
salt, pepper

Preparation



20 min

Cooking



6 min



Very easy



Inexpensive



Crémant of
burgundy

- Melt the butter in the cooker and slowly cook the leek without letting it brown. Add the pumpkin, the water, the salt, and pepper. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below.
- Release pressure. Open the cooker. Use a blender or mixer to liquidize the soup and add the cream. Serve hot with toasted croutons.

Spinach and crab soup



Serves 4

250 g/9 oz fresh spinach leaves
 250 g/9 oz potatoes, cut into cubes
 30 ml/2 tbsp olive oil
 100 ml/4 fl oz single cream
 150 g/5 oz crab meat
 1.5 liters/2³/₄ pts water
 salt, pepper, chervil

- Heat the oil in the cooker and add the washed spinach leaves. Cook until wilted. Add the potatoes. Pour in the water and salt and pepper. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below.
- Release pressure. Open the cooker and use a blender or mixer to liquidize the soup. Add the cream and crab meat and gently reheat, but do not boil.
- Sprinkle with chervil and serve.

Preparation



20 min

Cooking



8 min



Very easy



Reasonable

Fish soup

Serves 4

300 g/11 oz cod fillet
 300 g/11 oz haddock fillet
 1 leek trimmed and chopped
 1 onion peeled and chopped
 3 tomatoes peeled, de-seeded and chopped
 50 g/2 oz of vermicelli
 15 ml/1 tbsp tomato purée
 3 cloves of garlic crushed
 5 ml/1 tsp ground fennel
 large pinch of saffron
 45 ml/3 tbsp olive oil
 1.5 liters/2³/₄ pts water
 bouquet garni
 salt, pepper

- Heat the oil in the cooker and cook the onion and leek slowly, without letting them brown. Add the fish cut into pieces. Sprinkle with saffron. Add the tomatoes, the tomato purée, the garlic, fennel, and the bouquet garni. Pour in the water. Season. Stir and close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.
- Release pressure. Open the cooker. Remove the bouquet garni. Liquidize the soup. Bring to a boil again and add vermicelli. Cook slowly for 10 minutes.
- Serve with garlic flavored croutons and grated cheese.



Preparation



45 min

Cooking



12 min



Easy



Reasonable



Rosé
de Provence

Minestrone soup

Serves 4

50 g/2 oz butter

1 small turnip, peeled and diced

4 leeks, trimmed and sliced

2 sticks celery, chopped

1 medium carrot, peeled and diced

3 runner beans, trimmed and sliced

2 tomatoes, skinned and chopped

15 ml/1tbsp tomato puree

1 clove garlic, crushed

1.2 litres/2pts hot vegetable stock

50 g/2 oz spaghetti, broken into 2.5 cm/1" lengths

25 g/1 oz grated gruyere or parmesan cheese

Salt and pepper

- Melt half the butter in the cooker and gently fry the turnip, leeks, celery and carrot for 5 minutes.

- Add the beans, tomatoes, puree and garlic. Pour in the hot stock. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 25 minutes.

- Release pressure. Open the cooker. Add the spaghetti and remaining butter.

- Bring to the boil, stirring occasionally and boil without the lid for 15 minutes. Serve immediately in bowls, sprinkled with the cheese.

Preparation



20 min

Cooking



25 min



Easy



Inexpensive

Onion soup

Serves 4

2 onions, peeled and thinly sliced

25 g/1 oz flour

75 g/3 oz butter

1.5 litres/2½ pts water

100 g/4 oz grated gruyere cheese

12 slices of stale bread

salt, pepper

- Melt the butter in the cooker and brown the onions then sprinkle on the flour as you continue to stir. Pour in the water. Season. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below.

- Release pressure. Open the cooker.

- Transfer the soup to a tureen. Sprinkle the cheese over the bread and grill until melted. Serve on top of the soup.

Preparation



20 min

Cooking



11 min



Very easy



Inexpensive



Beaujolais village





Salmon cooked in foil with vegetable •
Chicken with garlic and basil • Mushrooms
à la grecque • Smoked salmon with linguine
• Vegetable and cheese flan •
Chicken with tarragon



Modern favourites

Salmon cooked in foil with vegetable*

Serves 4

4x150 g/5 oz salmon fillets

200 g/7 oz vegetable cut
into fine julienne strips,
eg leek, carrot, celery, mush-
rooms

1 shallot peeled
and chopped

juice of 1 lemon

45 ml/3 tbsp olive oil

salt, pepper, thyme

- Cook the shallots and the vegetable julienne on low heat in 15 ml/1 tbsp of olive oil, covered for five minutes. Set aside.
- Place the filets in the centers of four pieces of aluminum foil (or wax paper) with the vegetable julienne. Pour the lemon juice and the olive oil over the top. Season. Sprinkle on the thyme. Close the foil tightly around the filets.
- Pour 75 ml/3 fl oz of water into the cooker and place the filets in the steam basket. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.
- Release pressure. Open the cooker and serve the wrapped salmon immediately.

Preparation



30 min

Cooking



8 min



Very easy



Reasonable



Chicken with garlic and basil*

Serves 4

1.25 kg/2³/₄
oven-ready chicken

4 cloves of garlic

6 basil leaves

15 ml/1 tbsp
coarse salt

- Chop the garlic and basil and mix with the salt. Rub the chicken with the mixture on all sides. Stuff the chicken with the rest of the mixture.
- Fill the cooker with 750 ml/1¹/₄ pt of water and place the chicken in the steam basket on the highest position. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.
- Release pressure. Open the cooker. Remove the chicken and carve it.
- Serve with salad and olive oil and lemon vinaigrette dressing.

Preparation



15 min

Cooking



30 min



Easy



Reasonable

*depending on model

Mushrooms

à la grecque

Serves 4

600 g/1 lb 5 oz button mushrooms

10 ml/2 tsp water

100 ml/4 fl oz dry white wine

juice of 1 lemon

45 ml/3 tbsp olive oil

1 onion, peeled and chopped

15 ml/1 tbsp tomato purée

5 ml/1 tsp of coriander seeds
salt, pepper

- Clean the mushrooms and cut them into quarters.

- Put the oil in the cooker and slowly cook the onion, without allowing it to brown. Pour in the white wine, water, and lemon juice. Add the tomato purée, coriander, and mushrooms. Season. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

- Release pressure. Open the cooker. Serve lukewarm or cold.

Preparation



15 min

Cooking



4 min



Very easy



Inexpensive

Smoked salmon

with linguine

Serves 4

225 g/8 oz smoked salmon or trout, cut into strips

275 g/10 oz linguine

1.5 litre/2½ pt vegetable or chicken stock

Sprig fresh thyme

30 ml/2 tbsp olive oil

25 g/1 oz butter

100 ml/4 fl oz crème fraîche

30 ml/2 tbsp fresh chopped chives

Salt and pepper

25 g/1oz freshly grated parmesan cheese

- Pour the stock into the cooker. Break the pasta in half and add to the cooker with the thyme, olive oil and seasoning. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 7 minutes.

- Release pressure. Open the cooker. Drain the pasta and return to the cooker. Add the smoked salmon, butter, crème fraîche and chives. Gently heat through for 1 minute, tossing to mix. Serve topped with parmesan cheese.

Preparation



10 min

Cooking



7 min



Easy



Expensive

Vegetable and cheese flan*

Serves 4

100 g/4 oz courgettes chopped
 100 g/4 oz aubergine chopped
 100 g/4 oz red peppers,
 de-seeded + chopped
 1 clove of garlic crushed
 400 ml/14 fl oz milk
 2 eggs
 100 g/4 oz plain flour
 100 g/4 oz Mozzarella cheese
 15 ml/1 tbsp olive oil
 salt, pepper

- Heat the oil in the cooker and brown the vegetables. Add the garlic and season. Set aside.
- In a salad bowl, blend the milk, eggs, flour, salt and pepper. Stir in the diced vegetables and the cheese cut into large cubes. Stir well. Line a deep cake pan with waxed paper and pour the mixture in. Cover with cling film. Fill the cooker with 750 ml/1¼ pt of water and place the pan in the steam basket on the highest level. Close the cooker.



- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.
- Release pressure. Open the cooker. Turn out the flan when it is lukewarm.

Preparation



20 min

Cooking



7 min



Very easy



Inexpensive

ALTERNATIVE



Seafood flan

Replace the 300 g/11 oz of vegetables and olive oil with 100 g/4 oz of shelled shrimp/prawn and 100 g/4 oz of drained crab meat. Don't brown the ingredients but add them directly to the cheese mixture.

Chicken with tarragon*

Serves 4

4 x 150 g/5 oz chicken breasts
 45 ml/3 tbsp of chopped tarragon
 45 ml/3 tbsp grape-seed oil
 salt, pepper

- Season the chicken breasts and sprinkle both sides with half the tarragon.
- Fill the cooker with 750 ml/¼ pt of water and place the filets in the steam basket on the highest position. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.
- Release pressure. Open the cooker. Remove the breasts and slice them.
- Arrange them on a plate with the oil and the rest of the tarragon sprinkled over them. Serve with savoury rice.

Preparation



15 min

Cooking



7 min



Very easy



Reasonable

*depending on model



Stew • Roast
pork with sage &
onion • Navarin of lamb with
spring vegetables • Steak and
kidney Pudding • Lancashire Hot-
pot • Pork fillet with apples •
Coq au vin • Pot roast • Beef
bourguignon



Classic pressure cooker dishes

Stew

Serves 4

800 g/1³/₄ lb hockbacon
400 g/14 oz belly of pork
1 cabbage sliced
4 carrots peeled and sliced
4 turnips peeled and chopped
8 potatoes peeled and halved
1 bouquet garni, 1 onion,
2 cloves of garlic crushed,
pepper

• Soak the meat in cold water. Fill the cooker with 2 liters/3¹/₂ pt of water and add the bacon and the pork. Bring to the boil and skim. Add the cabbage, carrots, turnips, onion, garlic, the bouquet garni and pepper. Close the cooker. • As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below. • Cook the potatoes separately. Release pressure. Open the cooker. Arrange the vegetables and meats on a platter. Serve very hot.

Preparation



25 min

Cooking



35 min



Easy



Reasonable



Alsace
Pinot blanc

Roast pork with sage & onion

Serves 4

900 g/2 lb boneless loin of pork, rolled and tied
15 ml/1 tbsp salt
15 ml/1 tbsp sugar
1 clove garlic
25 g/1oz butter, 5ml/1tsp oil
2 large onions, peeled and chopped, 1 sprig fresh sage
450 ml/3/4 pt water. Pepper

• Mix the salt and sugar together. Sprinkle over the pork and rub in. Cover the meat and chill for 12 hours. Allow the meat to stand at room temperature for 1 hour before cooking. Rinse the joint and dry thoroughly. Slice the garlic and stick into the meat. Season with pepper only. Heat the butter and oil in the cooker and brown the joint on all sides for about 5 minutes. Add the onion and sage and cook for 2 minutes. Pour in the water. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 28 minutes. • Release pressure. Open the cooker. Remove the sage and slice the meat to serve. Spoon over onion and juices.

Preparation



15 min

Cooking



28 min

Marinating

12 hours



Very easy



Reasonable

Navarin of lamb with spring vegetables

Serves 4

1 kg/2 lb 4 oz shoulder of lamb cut into cubes
30 ml/2 tbsp oil
1 onion peeled and chopped,
2 cloves of garlic
15 ml/1 tbsp tomato purée
30 ml/2 tbsp flour
1 bunch of baby carrots, trimmed
1 bunch of baby turnips, trimmed
175 g/6 oz baby onions, peeled
100 g/4 oz beans, trimmed
8 new potatoes, peeled
600 ml/1 pt water
1 bouquet garni, salt, pepper,
chopped parsley

• Heat the oil in the cooker and brown the pieces of meat. Add the onion, let it brown and sprinkle on the flour while continuing to stir. Pour in the water. Add the tomato purée, the garlic, and the bouquet garni. Season. Stir well. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

• Release pressure. Open the cooker and add all the vegetable. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

• Arrange the navarin on a platter. Sprinkle with the parsley and serve.

Preparation



25 min

Cooking



10 + 7 min



Very easy



Reasonable



Listel
rosé

Steak and kidney Pudding

Serves 4

450 g/1 lb stewing steak
100 g/4 oz ox or lambs kidney
450 ml/¾ pt beef stock
1 onion, peeled and sliced
15 ml/1 tbsp cornflour
225 g/8 oz self-raising flour
100 g/4 oz shredded suet
Salt and pepper

• Trim the steak and kidney and cut into 2.5cm/1" cubes. Pour the stock into the cooker. Add the steak, kidney, onion and season with salt and pepper. Stir well. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 25 minutes.

• Release pressure. Open the cooker. Blend the cornflour with a little water, add to the cooker. Bring to the boil, stirring, and simmer for 1 minute to thicken. Make the suet crust. Mix the flour, suet and season-

ing together. Add enough water to form a soft, but not sticky, dough. Roll out ¾ of the dough and use to line a greased 900ml/1½ pt heatproof pudding basin. Place the cooked meat into the dough in the basin with enough stock to fill two-thirds.

• Use any excess stock as gravy with the pudding later. Roll out the remaining dough into a circle, moisten the edges with water and place on top. Seal the edges together firmly. Cover with greaseproof paper and foil, tie securely with string. Clean the cooker, add the trivet and stand the basin in the basket on top.

• Add 900ml/1½ pt boiling water. Close the lid and bring to full pressure. Cook for 45 minutes. Release pressure. Remove coverings and turn pudding out onto a plate to serve.

Preparation



30 min

Cooking



25+45 min



Complicated



Reasonable

Lancashire Hotpot

Serves 4

800 g/1¾ lb best end neck chops or scrag end chops
15 ml/1 tbsp plain flour
60 ml/4 tbsp vegetable oil
450 ml/¾ pt lamb or beef stock
2 carrots, peeled and sliced
1 stick celery, sliced
2 onions, peeled and sliced
5 ml/1 tsp dried mixed herbs
225 g/8 oz potatoes, peeled and thickly sliced
Salt and pepper
25g/1oz melted butter

• Trim off any excess fat from the lamb. Heat the oil in the cooker and quickly fry the meat until evenly browned. Drain off any excess fat. Sprinkle with flour and stir. Add the stock, carrots, celery, onions, herbs, salt and pepper. Close the cooker. • As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 20 minutes.

Release steam. Open the cooker. • Arrange the potato slices over the top. Close cooker and cook for a further 10 minutes. Release pressure. Carefully transfer hotpot to a warmed ovenproof dish with the potatoes on top. Pour over the melted butter and place under a pre-heated grill until the potatoes are golden brown.

Preparation



20 min

Cooking



30 min



Easy



Reasonable

Pork fillet with apples

Serves 4

800 g/1¾ lb pork fillet
4 apples peeled, cored and sliced
200 ml/7 fl oz cider
30 ml/2 tbsp calvados (optional)
100 g/4 oz butter
2 shallots peeled and chopped
salt, pepper, 30 ml/2 tsp Dijon mustard, 5 ml/1 tsp sugar

• Coat the pork fillet with mustard. Melt half the butter in the cooker and brown the meat. Add the shallots. Pour in the cider. Flame with calvados. Season. Close the cooker. • As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below. • Gently fry the apples in a pan with the rest of the butter. Sprinkle the sugar over them, add pepper, and let them caramelize a bit. Release pressure. Open the cooker. Carve the meat into slices and pour the sauce over it. Serve with the apples.

Preparation



15 min

Cooking



14 min



Very easy



Reasonable



Saumur

Coq au vin

Serves 4

1.25 kg/2³/₄ lb chicken,
cut into pieces

1 chopped onion, 20 g of flour
2 chopped cloves of garlic

100 g/4 oz streaky bacon,
chopped (not smoked)

200 g/7 oz button mushrooms
cut in quarters

30 ml/2 tbsp brandy
500 ml/18 fl oz full-bodied red wine
100 ml/4 fl oz water
30 ml/2 tbsp oil

bouquet garni, salt, pepper

- Heat the oil in the cooker and lightly cook the bacon. Remove them then brown the pieces of chicken. Add the onions and sprinkle on the flour while stirring. Flame with cognac. Pour in the wine and water. Add the mushrooms and bacon. Stir. Add the bouquet garni and season. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

- Release pressure. Open the cooker and remove the bouquet garni. Serve.

Preparation

Cooking



25 min



28 min



Easy



Expensive



Red

burgundy

Pot roast

Serves 4

1.25 kg/2³/₄ lb beef (shoulder
blade or shin, and middle ribs)

2 leeks sliced

4 carrots peeled and sliced

2 turnips peeled and

roughly chopped

1 stalk of celery sliced

600 g/lb 5 oz peeled potatoes

1 onion with 2 cloves

inserted in it

1 bouquet garni, salt, pepper

- Pour 2 litre of water into the cooker and add the beef. Bring to a boil. Skim. Add the carrots, turnips, leek, celery, onion and bouquet garni. Season. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below. • Release pressure. Cook the potatoes separately, in salted water. Drain the meat and serve surrounded with the vegetables. Serve with coarse sea salt, mustard and pickles.

Preparation

Cooking



30 min



50 min



Very easy



Reasonable



Côtes du Rhône, St-Joseph

Beef bourguignon

Serves 4

800 g/2 lb prime stewing
steak of beef
(shoulder blade, shoulder)

2 onions peeled and chopped,
2 cloves of garlic chopped

30 ml/2 tbsp flour

500 ml/18 fl oz red wine

100 g/4 oz steak bacon
chopped

150 g/5 oz button mushrooms,
quartered

50 g/2 oz butter

30 ml/2 tbsp oil

1 bouquet garni

salt, pepper

- Cut the meat into cubes of about 50 g/2 oz each.

• Heat the oil and butter in the cooker and brown the bacon. Remove them and set them aside. Brown the meat in the cooker. Add the onion and brown. Sprinkle on the flour while stirring and pour in the red wine. Add the garlic, the bouquet garni, the bacon and the mushrooms. Season. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

- Release pressure. Open the cooker. Remove the bouquet garni and serve on a platter.

- Serve with mashed potato or fresh pasta.

Preparation

Cooking



25 min



30 min



Easy



Reasonable



Pommard

ALTERNATIVE

Beef stew Provençale

Use white wine and add a small can of peeled tomatoes and 24 pitted green olives instead of the bacon and mushrooms.

Carbennade

Cut the beef into fine slices instead of cubes.

Use beer instead of wine and add a tbsp of brown sugar at the same time as the beer.

Omit the bacon and the mushrooms.



Roquefort flan • Duck with
orange sauce • Prawns with
tomato soup • Baked eggs
with smoked salmon



Dinner party specials

Roquefort **flan***

Serves 4

200 g/7 oz Roquefort, 3 eggs
100 ml/4 fl oz double cream
50 g/2 oz toasted almonds
25 g/1 oz butter.
Salt, pepper

Serve lukewarm or cold with a green salad with walnut oil salad dressing.

Preparation Cooking



15 min



7 min



Very easy



Reasonable



Cahors

Duck **with orange sauce**

Serves 4

4 duck breast fillets
5 oranges, 1 lemon
100 g/4 oz sugar
25 g/1 oz butter
15 ml/1 tbsp oil
2 shallots peeled
and chopped
100 ml/4 fl oz
Grand Marnier
100 ml/4 fl oz water
salt, pepper

times indicated below. • Release pressure. Open the cooker. Take out the duck breasts. Skim the juice to remove the fat and then add the orange segments and the zests. Boil for 1 minute. Serve the duck breasts sliced and covered with the sauce and the orange segments.

Preparation Cooking



20 min



10 min



Easy



Expensive



Claret rosé

*depending on model

Prawns **with tomato sauce**

Serves 4

12 large raw prawns eg Madagascar
400 g/14 oz peeled, de-seeded
and chopped tomatoes
15 ml/1 tbsp tomato purée
1 onion peeled and finely chopped, 3
cloves of garlic, chopped
30 ml/2 tbsp olive oil
2.5 ml/1/2 tsp ground ginger
100 ml/4 fl oz white wine
1 sprig tarragon, salt, pepper

Preparation



25 min

Cooking



4 min



Very easy



Expensive



White Bandol

• Heat the oil in the cooker and brown the shrimp. Add the onion, garlic, tomatoes, tomato purée, white wine, ginger, tarragon, salt and pepper. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the times indicated below.

• Release pressure. Open the cooker. Serve hot or cold with salad garnish.

Baked eggs **with smoked salmon***

Serves 4

4 eggs
100 g/4 oz smoked salmon
25 g/1 oz butter
20 ml/4 tsp single cream
salt, pepper

times indicated below. • Release pressure. Open the cooker. Add 5 ml/1 tsp of lightly peppered cream to each ramekin. Serve with a slice of toast.

Preparation



15 min

Cooking



4 min



Very easy



Inexpensive



Sylvaner

ALTERNATIVE

Baked eggs **with herbs**

Replace the smoked salmon with 45 ml/3 tbsp chopped fresh herbs.

Baked eggs **with asparagus tips**

Replace the salmon with 100 g/4 oz chopped cooked asparagus tips.



Chili con carne •
Tandoori chicken • Speedy
lamb curry with rice • Chinese-
style spare ribs • Paella • Pork
sag curry • Greek lamb hotpot
• Coconut beef with noodles •
Thai-style chicken soup



World cuisine

Chili con carne



Serves 4

600 g/1 lb 5 oz casserole steak
of beef cut into cubes

1 pepper de-seeded and sliced
2 onions peeled and chopped, 2
cloves of garlic chopped

400 g/14 oz peeled tomatoes
400 g/14 oz red kidney beans

15 ml/1 tbsp cumin
15 ml/1 tbsp paprika

a few crushed coriander grains

60 ml/4 tbsp oil
300 ml/1/2 pt water

salt, pepper, cayenne pepper

• Chop the onion and garlic and slice the pepper. Heat the oil in the cooker and brown the meat. Stir in the onions, peppers, then the garlic, cumin, paprika, coriander, tomatoes with their juice, and water. Season. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

• Release pressure. Open the cooker.

• Add the drained kidney beans and slowly simmer for 15 minutes. Check the seasonings.

• Serve.

Preparation



35 min

Cooking



15 min



Very easy



Inexpensive



Saint-Chinian
red

Tandoori chicken



Serves 4

1 kg/2 lb 4 oz chicken

3 cloves of garlic chopped

Juice of 2 lemons

150 ml/1/4 pt yogurt

60 ml/4 tbsp tandoori powder

45 ml/3 tbsp olive oil
100 ml/4 fl oz coconut milk
salt, pepper

• Cut the chicken into small pieces. Combine in a bowl with the yogurt, tandoori powder, lemon juice and garlic. Stir well. Marinate for 12 hours in the refrigerator.

• Heat the oil in the cooker and brown the pieces of chicken. Add the marinade and the coconut milk. Season. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

• Release pressure. Serve with rice pilaf.

Preparation



20 min + 12 hours marinate

Cooking



8 min



Very easy



Reasonable



Sancerre
rosé

Speedy lamb curry with rice



Serves 4

800g/1 3/4 lb boneless shoulder of lamb

2 large onions, peeled and chopped
2 carrots, peeled and sliced

30 ml/2 tbsp oil

500 ml/18 fl oz lamb stock

Salt & 25 g/1 oz sultanas (optional)

15 ml/1 tbsp madras curry paste
15ml/1tbsp fresh chopped coriander

90 g/3 1/2 oz easy cook rice

• Trim excess fat from lamb and cut meat into 2.5cm/1" cubes. Heat the oil in the cooker and brown the meat on all sides for about 5 minutes. Add the onions and carrots and fry for 3 more minutes. Pour in the stock to cover the meat. Add the sultanas, if using, curry paste and salt. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 15 minutes.

• Release pressure. Open the cooker.

Stir in the rice and coriander. Close the cooker and bring to pressure.

• Cook for a further 6 minutes. Release the pressure and serve.

Preparation



25 min

Cooking



21 min



Easy



Reasonable

Chinese-style spare ribs



Serves 4

1.5 kg/3 lb pork spare ribs

10 ml/2 tsp dry mustard powder

5 ml/1 tsp salt, 30 ml/2 tbsp oil

300 ml/1/2 pt dry white wine

15 ml/1 tbsp white wine vinegar

15 ml/1 tbsp tomato puree

30 ml/2 tbsp runny honey

30 ml/2 tbsp soy sauce

5 ml/1 tsp ground ginger

• Coat the ribs with the mustard powder and salt. Heat the oil in the cooker and cook the ribs for 5 minutes or until lightly browned on all sides.

• Add the remaining ingredients, stirring well to blend and coat the ribs. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 15 minutes.

• Release pressure. Stir and serve.

Preparation



10 min

Cooking



15 min



Very easy



Reasonable

Paella



Serves 6

1.25 kg/2 lb 12 oz chicken
1 chorizo sliced
6 Mediterranean prawns
and 12 peeled prawns
12 mussels cleaned
500 g/1 lb 2 oz squid, cut into rings
2 peppers de-seeded and sliced
2 onions peeled and sliced
2 cloves of garlic chopped
1 kg/1 lb 4 oz tomatoes peeled
and chopped, 250 g/1 oz peas
300 g/1 oz long grain rice
100 ml/4 fl oz olive oil
large pinch saffron, salt, pepper
300 ml/1/2 pt fish stock

Preparation



35 min

Cooking



12 min



Easy



Reasonable



Rioja
Red or rosé

- Cut the chicken into 12 pieces.
- Brown the chicken in the cooker with the oil. Add the peppers, onions, and then stir in the squid. Add the tomatoes, garlic, salt, and pepper, the saffron and the fish stock. Stir well. Bring to a boil and cook for 5 minutes. Add the rice and stir, then the peas, chorizo, prawns, Mediterranean prawns, and the mussels. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.
- Release pressure. Open the cooker and serve immediately.

Greek lamb hotpot



Serves 4

900 g/2lb boneless shoulder or leg of lamb, cut into 2.5cm/1" chunks
15 ml/2 tbsp olive oil, 1 large onion, peeled and chopped
100 ml/4 fl oz red wine
1 red pepper, de-seeded and cut into chunks
2 sticks celery, thickly sliced
100 g/4 oz Greek olives, 10ml/2tsp dried oregano
400 g/14 oz can chopped tomatoes
900 g/2lb waxy potatoes, peeled and cut into 5 cm/2" chunks
30 ml/2 tbsp fresh chopped parsley, Salt and pepper

Preparation



25 min

Cooking



18 min

- Heat the oil in the cooker, add the onion and gently fry for about 5 minutes, stirring occasionally. Add the lamb and brown over a medium heat for 3-4 minutes. Stir in the wine, increase the heat and cook for 2 minutes until the wine has reduced by half. Stir in the red pepper, celery, olives and oregano. Pour the tomatoes over the meat, do not stir. Arrange the potatoes on top of the tomatoes. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 18 minutes.
- Release pressure. Open the cooker. Remove the potatoes and divide between 4 serving bowls. Stir the meat well and season to taste. Serve the meat on top of the potatoes and sprinkle with parsley.



Easy



Expensive

Pork sag curry



Serves 4

200 g/2 lb pork shoulder, cut into 2.5 cm/1" cubes
500 g/1lb 2oz frozen shopped spinach
30 ml/2 tbsp vegetable oil
1 large onion, peeled and sliced
10 ml/2 tsp cumin seeds
2 red chillies, de-seeded and chopped
2 cloves garlic, crushed
2.5 cm/1" piece ginger root, peeled and chopped
5 ml/1 tsp ground turmeric
30 ml/2 tbsp garam masala
5 ml/1 tsp salt, 50 ml/2 fl oz water
400 g/14 oz can coconut milk
675 g/1 1/2 lb waxy potatoes, peeled and cut into 5 cm/2" chunks

Preparation



25 min

Cooking



20 min

- Heat the oil in the cooker, add the onion and gently fry for 5 minutes, stirring occasionally. Add the pork, cumin seeds, chilli, garlic, ginger, turmeric, garam masala and salt. Fry for 2-3 minutes, stirring, until the pork loses its pink colour. Add the water and stir well, taking care to scrape up any food stuck to the bottom of the cooker. Stir in the coconut milk. Lay the frozen spinach over the meat with the potatoes on top. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 20 minutes.
- Release pressure. Open the cooker. Adjust the seasoning and stir well before serving.



Easy



Reasonable

Coconut beef with noodles

Serves 4

675 g/1½ lb prime casserole beef
100 g/4 oz stir-fry rice noodles
400 g/14 oz can coconut milk
15 ml/1 tbsp oil
1 onion, peeled and chopped
10 ml/2 tsp cumin seeds
1 red chilli, de-seeded and chopped
1 clove garlic, crushed
2.5 cm/1" piece ginger root, peeled and finely chopped
225 g/8 oz fine green beans, trimmed
1 red pepper, de-seeded and sliced
Salt
Juice of ½ lime
30 ml/2 tbsp fresh chopped coriander

- Trim fat from beef and cut meat into 1 cm/½ " pieces. Heat the oil in the cooker. Add the onion, cumin seeds, chilli, garlic and ginger.
- Gently fry for 3 minutes. Add the beef and fry for 5 minutes more to brown. Stir in the coconut milk and season. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 15 minutes.
- Release pressure. Open the cooker. Stir in the noodles, green beans and red pepper.
- Cook, uncovered, for 5 minutes. Stir in the lime juice and coriander and adjust seasoning before serving.

Preparation



25 min

Cooking



15 min



Easy



Expensive

Thai-style chicken soup



Serves 6

8 large chicken thighs, skinned and boned
30 ml/2 tbsp oil
2 onions, peeled and chopped
3 sticks celery, thickly sliced
4 carrots, peeled and thickly sliced
2 stalks fresh lemon grass, trimmed and chopped
4 Kaffir lime leaves
400 g/14 oz can coconut milk
1.2 litres/2 pts chicken stock
675 g/1½ lb fresh spinach leaves
Salt
30 ml/2 tbsp fresh chopped coriander
juice of 1 lime

- Heat the oil in the cooker, add the onions, celery, carrots and lemon grass. Gently fry for 5 minutes, stirring occasionally.
- Add the Kaffir lime leaves, coconut milk and stock. Bring to the boil, then add the chicken and season. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 12 minutes.
- Release pressure. Open the cooker. Remove the chicken with a slotted spoon. Discard the lime leaves.
- Add the spinach in batches and simmer for 2 minutes. Chop the chicken into bite-sized pieces. Return to the cooker with the coriander and lime juice. Gently heat through before serving.

Preparation



30 min

Cooking



12 min



Easy



Reasonable



Christmas Pudding • Cherry clafoutis
• Bread Pudding • Fruit papillote •
Apple purée • Pears poached in wine
with maple syrup • Spiced winter
fruit salad • Crème
caramel



Delicious desserts



Christmas Pudding*

Makes 2 x 450g/1lb puddings

100 g/4 oz sultanas
 100 g/4 oz raisins
 50 g/2 oz currants
 50 g/2 oz glace cherries, quartered
 50 g/2 oz chopped mixed peel
 50 g/2 oz chopped mixed nuts
 50 g/2 oz plain flour
 Pinch salt
 100g/4oz fresh white breadcrumbs
 5 ml/1 tsp ground mixed spice
 75 g/3 oz shredded suet
 100 g/4 oz soft brown sugar
 Grated rind of 1 orange
 2 eggs, beaten
 45 ml/3 tbsp brandy, rum or sherry
 30 ml/2 tbsp milk

cool, then re-cover with fresh greaseproof paper and foil.

- Store in a cool, dry place for 4-6 weeks to mature. To reheat. Place trivet in the cooker and pour in 900ml/1½ pt of boiling water. Close the cooker. • Bring to full pressure and cook for 20 minutes. Release pressure. Remove from basin to serve.

- Wash and thoroughly dry the fruit. Mix the fruit, peel and nuts in a large bowl. Stir in the remaining ingredients to give a soft dropping consistency.

- Thoroughly grease 2 x 600ml/1 pt pudding basins. Fill each basin with the mixture leaving a 2.5 cm/1" gap at the top.

- Cover the puddings with a triple thickness of greased, greaseproof paper and then foil. Tie securely with string.

- Cook the puddings one at a time. Place the trivet in the cooker and add 1.25 litres/2¼ pt boiling water. Stand the pudding in the basket and lower into the cooker. Close the cooker. Pre-steam for 20 minutes. Bring to full pressure.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 1¾ hours.

- Release pressure. Remove the pudding and repeat the procedure with the other one. Remove damp cover,

Cherry clafoutis*

Serves 4

250 g/9 oz of pitted cherries
 3 eggs, beaten
 200 ml/7 fl oz of milk
 125 g/5 oz plain of flour
 100 g/4 oz of sugar
 50 f/2 oz of butter, melted
 Pinch salt, icing sugar

- Mix the flour, salt and sugar in a bowl, add the eggs and combine. Pour in the milk and butter. Blend well. Wash the cherries and put them in a buttered 15 cm/6" cake mould. Pour the mixture over the cherries. Cover with cling film.

- Fill the cooker with 750 ml/1¼ pt of water and place the mould in the steam basket, on the highest position. Close the cooker.

- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below release pressure.

- Open the cooker. Turn out when lukewarm. Sprinkle with icing sugar.

- Serve with a purée made with berries.

Preparation



20 min

Cooking



23 min



Very easy



Reasonable



Gris de Toul

ALTERNATIVE

Gooseberry clafoutis

Replace the cherries with 250 g/9 oz of gooseberries.

Apricot clafoutis

Replace the cherries with 250 g/9 oz of fresh apricots.

Preparation Cooking



30 min



1 hour 45 + 20 min

Reheat

20 min



Easy



Reasonable

Bread Pudding*

Serves 4

100 g/4 oz bread without the crusts
200 ml/7 fl oz warm milk
2 eggs, beaten
100 g/4 oz soft brown sugar
50 g/2 oz sultanas
50 g/2 oz candied fruit
50 g/2 oz ground almonds
125 g/5 oz softened butter or margarine
1/2 lemon
1 pinch of cinnamon
1 pinch of nutmeg
1 pinch of ginger
15 ml/1 tbsp plain flour
15 ml/1 tbsp caster sugar
200 ml/7 fl oz rum

• Butter a 15 cm/6" mould. Soak the bread in the milk. Mix the candied fruit, the raisins and the flour together. In a bowl, cream the softened butter with the brown sugar then add the eggs, the drained bread, the almond powder, the juice and zest of the lemon, 30 ml/2 tbsp of rum, the cinnamon, nutmeg, ginger, and the sultanas and candied fruit. Stir well. Pour the mixture into the mould and cover with plastic wrap.

• Fill the cooker with 750 ml/1 1/4 pt of water and place the steam basket on the highest level. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

• Release pressure. Open the cooker and turn out. Cut into slices and sprinkle with sugar.

• Flame with the rest of the rum and serve.

Preparation Cooking



30 min



40 min



Easy



Reasonable



Cherry brandy

*depending on model

Fruit papillote*

Serves 4

300 g/1 oz strawberries
2 very ripe pears
1 small pineapple
100 g/4 oz gooseberries
100 g/4 oz caster sugar

• Wash and hull the strawberries. Peel and cut the pears and pineapple into chunks. Place the prepared fruits on 4 sheets of grease proof paper. Sprinkle over the sugar, evenly. Close the papillotes. Fill the cooker with 750 ml/1 1/4 pt of water and place the papillotes in the steam basket and the basket on the highest level.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

• Release pressure. Open the cooker and open the papillotes in front of your guests.

Preparation



20 min

Cooking



5 min



Easy



Inexpensive

ALTERNATIVE

Exotic fruit papillotes

Replace the fruits listed above with 2 kiwis, 2 oranges, 1 mango, • a lime. Keep the pineapple. Replace the vanilla sugar with 75 g/3 oz of sugar and 5 ml/1 tsp of cinnamon.

Apple purée

Serves 4

1.5 kg/3 lb 5 oz Bramley apples
100 g/4 oz sugar
150 ml/1/4 pt water

• Peel the apples and cut them into cubes.
• Put the apples in the cooker with the sugar and water. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

• Release pressure. Open the cooker. Mash the apples with a fork. Serve warm or cold.

Preparation



15 min

Cooking



8 min



Very easy



Inexpensive



Brut Cider

Pears poached in wine with maple syrup

Serves 4

8 small ripe pears
45 ml/3 tbsp maple
syrup
400 ml/14 fl oz red wine
100 g/4 oz caster sugar
5 ml/1 tsp vanilla
essence

- Peel the pears without removing the stems.
- Pour the caramel and wine into the cooker and add the sugar and vanilla essence. Place the pears in the cooker. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.
- Release pressure. Remove the pears and the syrup.
- Serve with the syrup over the top.

Preparation



15 min

Cooking



8 min



Very easy



Inexpensive



Montbazillac

Spiced winter fruit salad

Serves 6

500g/1lb 20z packet no-need-to-soak
mixed dried fruit, such as prunes,
peaches, pears and apples
100 g/4 oz no-need-to-soak
dried apricots
450 ml/3/4 pt orange juice
50 ml/2 fl oz Port
2.5 ml/1/2 tsp ground mixed spice
2 sticks cinnamon
30 ml/2 tbsp clear honey

- Place all the ingredients in the cooker and stir to mix thoroughly. Close the cooker.
- As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook for 6 minutes.
- Release pressure. Open the cooker.
- Serve at room temperature or refrigerate for up to 4 days.

Preparation



10 min

Cooking



5 min



Very easy



Inexpensive

Crème caramel*

Serves 4

3 eggs
100 g/4 oz icing sugar
400 ml/14 fl oz milk
5 ml/1 tsp vanilla essence
90 ml/6 tbsp caramel
sauce

- In a saucepan, boil the milk with the vanilla essence and sugar. Beat the eggs in a bowl. Pour the boiling milk over the eggs. Beat well. Cover the bottom of a 15 cm/6" mould with caramel sauce. Pour the mixture on top. Cover with cling film.
- Fill the cooker with 750 ml/1 1/4 pt of water and put the mould in the steam basket on the highest position. Close the cooker.

• As soon as the steam starts to release, lower the heat and cook according to the time indicated below.

- Release pressure. Open the cooker. Turn out when very cold and serve.

Preparation



15 min

Cooking



14 min



Easy



Inexpensive

ALTERNATIVE

Viennese cream

Instead of putting the caramel on the bottom of the mould, mix it in with the milk.

Orange cream

Replace the milk with orange juice and the vanilla essence with the zest of one orange and double the quantity of eggs.

*depending on model

Vegetable

fresh

		
Artichokes (whole fresh), hearts (frozen)	steamed* in water	19 min 12 min
Asparagus	in water	4 min
Aubergine, peeled and sliced	steamed*	4 min
Baby onions	steamed*	7 min
Beetroots according to size (in quarters)	in water	16 to 24 min
Broccoli florets	steamed*	4 min
Brussel prouts	steamed*	7 min
Cabbage (sliced)	steamed*	7 min
Carrots in 3 mm slices	steamed* in water	6 min 4 min
Cauliflower florets	steamed*	3 min
Celeriac (chopped)	steamed* in water	6 min 6 min
Courgettes in 3 mm slices	steamed* in water	6 min 4 min
Endives (cut larger ones in half)	steamed* in water	10 min 11 min
Fennel cut into small sticks	steamed*	8 min
Green beans (extra-fine)	steamed*	7 min

fresh

		
Kidney beans	in water	31 min
Leek whites, whole	steamed*	12 min
Lentils (according to the variety)	in water	12 min
Lettuce	in water	10 min
Mushrooms (sliced)	in water	3 min
Peas	steamed*	5 min
Peppers cut in halves	steamed*	7 min
Potatoes cut in quarters	steamed* in water	8 min 7 min
Pumpkin cut in quarters	steamed*	5 min
Rice	in water	6 min
Semi-dry beans	in water	18 min
Spinach (fresh)	steamed*	4 min
Split peas	in water	14 min
Turnips in cubes	steamed* in water	8 min 3 min

* depending on model

Meat Fish

fresh



Angler filets (600 g/1 lb 5 oz)	steamed*	4 min
Chicken (1.2 kg/2 ³ / ₄ lb)		20 min
Duckling (1.5 kg/3 lb 5 oz)		25 min
Leg of lamb (1.25 kg/2 ³ / ₄ lb)		25 min
4 quails (675 g/1 ¹ / ₂ lb)	steamed*	7 min
Roast beef (1 kg/2 lb 4 oz) topside		25 min
Roast pork (1 kg/2 lb 4 oz) coin		25 min
Roast veal (1 kg/2 lb 4 oz) coin		20 min
4 salmon steaks (600 g/1 lb 5 oz)	steamed*	5 min
2 shanks of lamb (675 g/1 ¹ / ₂ lb)		20 min
Small chicken (1 kg)		15 min
4 tuna steaks (600 g)	steamed*	6 min

* depending on model

A pple purée	38
Apricot clafoutis	37
B aked eggs with asparagus tips	31
Baked eggs with herbs	31
Baked eggs with smoked salmon	31
Beef Bourguignon	29
Beef stew Provençale	29
Bread Pudding	38
Butternut squash risotto	16
C aramelised gammon	13
Carbonnade	29
Carrots with cumin	11
Cherry clafoutis	37
Chicken escalopes Provençale	8
Chicken risotto	11
Chicken with garlic and basil	23
Chicken with tarragon	25
Chili con carne	33
Chinese-style lamb	9
Chinese-style spare ribs	33
Christmas Pudding	37
Coconut beef with noodles	35
Coq au vin	29
Cream of pumpkin soup	19
Crème caramel	39
D uck with orange sauce	31
E xotic fruit papillotes	38
F ish soup	20

Fricassee of chicken	7
Fricassee of lamb	7
Fricassee of Turkey	7
Fricassee of veal	7
Fruit papillote	38

G ooseberry clafoutis	37
Greek lamb hotpot	34

I ndian rice	7
Italian green beans	15

L amb with mint	8
Lancashire Hotpot	28
Leek and potato soup	19

M ashed potato	9
Minestrone soup	21
Mixed Vegetables	15
Mushrooms à la grecque	24
Mussels with white wine sauce	9

N avarin of lamb with spring vegetable	27
---	----

O nion soup	21
Orange cream	39

P aella	34
Pears poached in wine with maple syrup	39
Pilaf	7
Plain Rice	7
Pork filet with apples	28
Pork sag curry	34

Portuguese rice	7
Pot roast	29
Prawns with tomato sauce	31

R atatouille	15
Roast Pork with sage and onion	27
Roast Pork	8
Roquefort flan	31

S almon cooked in foil with vegetable	23
Salmon with spinach	17
Sausage casserole	13
Sauté of pork with honey	9
Savoury rice with peas	17
Seafood flan	25
Seafood risotto	7
Sliced pork with leeks	11
Smoked salmon with linguine	24
Spanish Chicken	12
Speedy lamb curry with rice	33
Spiced winter fruit salad	39
Spinach and crab soup	20
Steak and kidney Pudding	28
Stew	27
Stuffed courgettes with couscous	15

T andoori chicken	33
Thai-style chicken soup	35
Tomato soup	19

V eal escalopes cooked in foil wrappers	8
Vegetable and cheese flan	25
Vegetable soup	19
Viennese cream	39

Plaisirs et
saveurs

85
recettes

**pour une cuisine saine, rapide
et goûteuse au quotidien.**



Introduction

En semaine ou en week-end,
du pot au feu à la recette pour épater mes invités,
je peux tout lui demander : cuisson vapeur*, rôti ou blanquette,
ma Cocotte est toujours prête pour me faciliter la vie.

En plus, côté vitamines, c'est la championne de la vitalité !

*selon modèle

sommaire

Je débute avec ma Cocotte

C'est ici que ma Cocotte et moi avons fait nos premiers pas.
Du rôti de veau à la purée maison, l'initiation a été parfaite et succulente ! Impossible à rater !

5

Du congélateur à ma Cocotte

Plus rien dans le frigo, j'opte pour la solution congélo !
Avec le programme « cuisson des aliments surgelés » de ma Cocotte, ce que j'ai dans le congélateur et les recettes simples et rapides de T-FAL, tout sera prêt en deux coups de cuillère à pot !

10

Tendances d'aujourd'hui

Pour se maintenir en forme, rien de tel qu'une cuisine saine et équilibrée. Ma Cocotte pense à tout. Nous faisons la part belle aux nouveaux légumes et aux mélanges originaux.

14

Les grands classiques de la Cocotte

Ah les recettes de ma grand-mère ! A nous le coq au vin et la blanquette de veau...
Un vrai bonheur pour les papilles et ma Cocotte me mijote ça en un temps record !

18

Je reçois avec ma Cocotte

Question réception, ma Cocotte et moi, on fait la paire !
Des recettes faciles et originales, voilà de quoi épater la galerie !
Ma Cocotte étant très efficace, j'ai largement le temps de me mettre sur mon 31 !

24

La cuisine du monde

Avec ma Cocotte, je peux même partir en voyage ! Au gré de mes envies, je me retrouve au Chili, en Espagne ou encore en Italie ! Un vrai souffle d'exotisme dans l'assiette !

29

Osez les desserts !

Des desserts comme vous n'en avez jamais fait pour terminer le repas en douceur et sucrerie !
Une fois de plus ma Cocotte a la solution.

33

Temps de cuisson et index

37

Explication des recettes

Tous les goûts sont dans la nature...
et dans ma Cocotte !

Pour les recettes de ce livre, les temps de cuisson on fait l'objet de tests précis, mais ceux-ci sont dépendants de différents facteurs : votre goût, la saison, la variété et la qualité des aliments.

Pour chaque recette vous retrouverez les pictogrammes suivants :

Préparation :



C'est le temps qu'il vous faudra pour préparer le plat (hors temps de cuisson).

Cuisson :

Vous trouverez des pictogrammes avec le temps de cuisson sous pression conseillé selon votre modèle de cocotte.



Une fois que le temps de cuisson de votre recette est écoulé, éteignez la source de chaleur et tournez progressivement la soupape de fonctionnement en choisissant à votre convenance la vitesse de décompression pour terminer sur le pictogramme (🌀).



Pour la cuisson de vos aliments, les temps de cuisson sont indiqués sous ce pictogramme.

Osez les desserts !
35

Papillote de fruits

Pour 4 personnes

- 300 g de fraises
- 2 poires bien mûres
- 1 petit ananas
- 100 g de grossuliers
- 2 paquets de sucre vanillé

• Laver, peler, équeuter les fruits. Couper les poires et l'ananas en morceaux. Les disposer sur 4 feuilles de papier cuisson (ou sulfurisé). Partager le sucre vanillé. Fermer les papillotes.

• Dans la cocotte, verser 7,5 cl d'eau et mettre les papillotes dans le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte et servir les papillotes ouvertes devant vos convives.

Préparation

20 min

Cuisson

6 min

Facile Raisonnable

VARIANTE

Papillote de fruits exotiques

Remplacer les fruits ci-dessus par 2 kiwis, 2 oranges, 1 mangue, 1/2 citron vert. Conserver l'ananas. Remplacer les 2 sachets de sucre vanillé par 100 g de sucre + 1 cuillère à café de cannelle en poudre.

LE +

Suivant la saison, on peut réaliser cette recette avec d'autres fruits.

VARIANTE

La recette vous plaît mais vous n'avez pas l'ingrédient principal ? ou ce dernier n'est pas votre meilleur ami ? Qu'à cela ne tienne, nous vous proposons des variantes ! Elles remplacent l'aliment qui vous fait défaut ou celui que vous n'aimez pas ! Malin, non ? **Avec T-FAL, la cuisine, c'est simple !**



Une astuce, une info, le petit plus qui change tout et ne demande pas plus de temps !

Le coût de la recette

Bon marché
 Raisonnable
 Cher

Le niveau de difficulté

Très facile
 Facile
 Elaborée

Le vin conseillé





Riz créole ou nature • Riz pilaf •
Rôti de veau aux trois moutardes •
Rôti de veau • Rôti de porc • Sauté de
porc au miel • Sauté d'agneau aux épices • Terrine
de légumes au jambon • Moules marinières •



Je débute avec ma cocotte



Riz créole ou nature

Pour 4 personnes

300 g de riz

2 litres d'eau

sel

- Dans la cocotte, faire bouillir l'eau salée. Verser le riz lavé. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir la cocotte et retirer le riz sans tarder.

Préparation



5 min

Cuisson



6 min



Très facile



Bon marché

VARIANTES

Chaud

Vous l'accommoderez avec du beurre, du gruyère râpé, du coulis de tomates, de la sauce soja...

Froid

Vous le servirez en salade composée, ou assaisonné de vinaigrette ou mayonnaise.

Salade de riz **Bangkok**

Egoutter le riz. Ajouter une boîte de thon au naturel, 1 concombre en dés. Ajouter un oignon haché, bien mélanger. Incorporer ensuite 1 boîte de germes de soja, 1 pincée de gingembre en poudre, sel et poivre. Arroser avec 2 cuillères à soupe de sauce soja et le jus d'un citron. Parsemer d'un bouquet de coriandre ciselé et servir tiède ou froid.

Riz pilaf

Pour 4 personnes

300 g de riz

3 cuillères d'huile d'olive

3 verres de bouillon
de volaille, de bœuf
ou de légumes

sel, poivre

- Dans la cocotte, faire revenir le riz non lavé dans l'huile, bien mélanger. Verser le bouillon et assaisonner. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir la cocotte sans attendre car le riz continuerait de cuire.

Préparation



10 min

Cuisson



6 min



Très facile



Bon marché

VARIANTES

Riz **madras**

Ajouter 50 g de raisins de Corinthe dans le riz avant cuisson.

Risotto **piémontais**

Ajouter en fin de cuisson 50 g de parmesan râpé.

Risotto **milanais**

Ajouter 100 g de jambon blanc coupés en dés et 100 g de champignons taillés en lamelles au riz avant cuisson.

Risotto **aux fruits de mer**

Ajouter une pointe de safran et 200 g de fruits de mer au riz avant cuisson. Mouiller avec du fumet de poisson.

Riz **à la portugaise**

Ajouter 1 poivron et 2 tomates coupés en petits dés au riz avant cuisson.

Riz **à l'indienne**

Ajouter 1 pomme râpée et 1 cuillère à soupe de curry au riz avant cuisson.

Pilaf **de haddock**

Ajouter au riz 400 g de filet de haddock coupé en cubes et une pincée de curcuma avant la cuisson. En fin de cuisson, ajouter 1 dl de crème liquide, prolonger la cuisson de 2 minutes sans le couvercle et parsemer avec un peu de persil haché.



les Rôtis

Rôti de veau aux trois moutardes

Pour 4 personnes

1 rôti de veau de 800 g
2 gousses d'ail, 2 oignons
2 carottes
2 cuillères à soupe de crème
1 grand verre de vin blanc
1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
1 cuillère à soupe de moutarde forte
1 cuillère à soupe de moutarde à l'estragon
2 cuillères à soupe d'huile
sel, poivre

- Piquer le rôti de bâtonnets d'ail.
- Dans la cocotte, chauffer l'huile et colorer le rôti sur toutes ses faces. Ajouter les carottes et les oignons émincés. Laisser dorer. Assaisonner. Verser le vin blanc. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir la cocotte. Retirer le rôti et la garniture. Porter le jus de cuisson à ébullition, ajouter la crème. Laisser mijoter 3 minutes, puis incorporer les moutardes en fouettant. Ne plus faire bouillir.
- Découper le rôti, napper de sauce et servir.

Préparation



25 min

Cuisson



20 min



Facile



Raisonné



Côte
de Beaune

Rôti de veau

Pour 4 personnes

1 rôti de veau de 800 g
1 carotte
1 oignon
1 branche de thym
2 cuillères à soupe d'huile
1 grand verre d'eau
sel, poivre

- Dans la cocotte, chauffer l'huile et colorer le rôti sur toutes ses faces. Ajouter la carotte et l'oignon émincé. Laisser dorer. Assaisonner et mettre le thym. Verser l'eau dans la cocotte. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

- Ouvrir la cocotte. Découper le rôti en tranches et servir avec le jus de cuisson présenté dans une saucière.

Préparation



15 min

Cuisson



20 min



Très facile



Raisonné



Bourguet

Rôti de porc

Pour 4 personnes

1 rôti de porc de 800 g
2 gousses d'ail, 1 oignon
1 branche de thym,
1 feuille de laurier
1 cuillère à soupe d'huile
2 verres d'eau
sel, poivre

- Piquer le rôti avec une gousse d'ail (si vous le souhaitez).

• Dans la cocotte, verser l'huile et colorer le rôti sur toutes ses faces. Assaisonner. Ajouter l'oignon coupé en morceaux, laisser dorer. Ajouter le thym, le laurier et la gousse d'ail non pelée. Verser l'eau. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

- Ouvrir la cocotte. Découper le rôti en tranches et servir avec le jus de cuisson présenté dans une saucière.

Préparation



10 min

Cuisson



24 min



Très facile



Bon marché



Bourgogne
Pinot noir

les Sautés



Sauté de porc au miel

Pour 4 personnes

1 kg d'échine de porc en cubes
100 g de petits lardons
1 oignon
1 cuillère à soupe de farine
1 cuillère à soupe d'huile
2 cuillères à soupe de miel
1 verre de vin rouge
1 verre d'eau
4 feuilles de sauge
1 branche de thym
1 branche de laurier
sel, poivre

- Eplucher et hacher l'oignon.
- Dans la cocotte, faire colorer dans l'huile chaude les cubes de viande et les saupoudrer de farine. Ajouter les lardons, les oignons et les laisser revenir. Assaisonner. Verser le vin et l'eau. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir la cocotte et servir.

Préparation



20 min

Cuisson



15 min



Très facile



Raisonnable

Rosé
de Provence

Sauté d'agneau aux épices

Pour 4 personnes

1 épaule d'agneau désossée et coupée en dés
3 oignons
2 gousses d'ail
1 boîte 1/2 de tomates pelées non égouttées
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 tasse à thé d'eau
2 clous de girofle
1 éclat de bâton de cannelle
1 étoile de badiane
1 cuillère à café de graines de coriandre
1 petit piment séché
sel, poivre, feuilles de menthe
1 yaourt

- Peler et hacher finement l'ail et les oignons. Couper en dés les tomates. Réduire toutes les épices en poudre.
- Dans la cocotte, faire colorer dans l'huile chaude les dés de viande, saupoudrer le mélange d'épices. Ajouter oignons, ail et tomates. Verser l'eau et bien mélanger. Assaisonner. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir la cocotte. Servir accompagné de yaourt parsemé de feuilles de menthe ciselées.

Préparation



25 min

Cuisson



15 min



Facile



Raisonnable

Côte
du Rhône

Terrine de légumes au jambon*

Pour 4 personnes

300 g de macédoine
de légumes en boîte
150 g de jambon blanc
1 tasse à café de crème
3 œufs
200 g de sauce tomate
sel, poivre

- Egoutter la macédoine de légumes et mixer le jambon avec la crème et les œufs. Mélanger avec la macédoine. Assaisonner. Garnir 4 ramequins beurrés. Les couvrir d'un film alimentaire et les déposer dans le panier vapeur.
- Dans la cocotte, verser 75 cl d'eau et mettre le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Démouler et servir avec la sauce tomate chaude.

Préparation



15 min

Cuisson



6 min



Facile



Bon marché



Tavel rosé



*selon modèle

Je débute avec ma Cocotte

Moules marinières

Pour 4 personnes

2 kg de moules
2 échalotes
2 gousses d'ail
1 tasse à café d'eau
1 tasse à thé de vin blanc
50 g de beurre
thym, laurier

- Gratter, laver, égoutter les moules. Hacher les échalotes et l'ail.
- Dans la cocotte, mettre le beurre et faire suer les échalotes et l'ail. Verser l'eau et le vin blanc. Ajouter thym et laurier. Porter à ébullition. Mettre les moules. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir la cocotte et servir.
- On peut aussi décoquiller les moules en ne

gardant que la coquille avec la chair. Les présenter sur assiette, arrosées de sauce curry. Servir chaud.

Préparation



30 min

Cuisson



3 min



Très facile



Raisonné



Rully blanc

VARIANTE

Moules au curry

Retirer les moules de la cocotte à l'aide d'une écumoire.

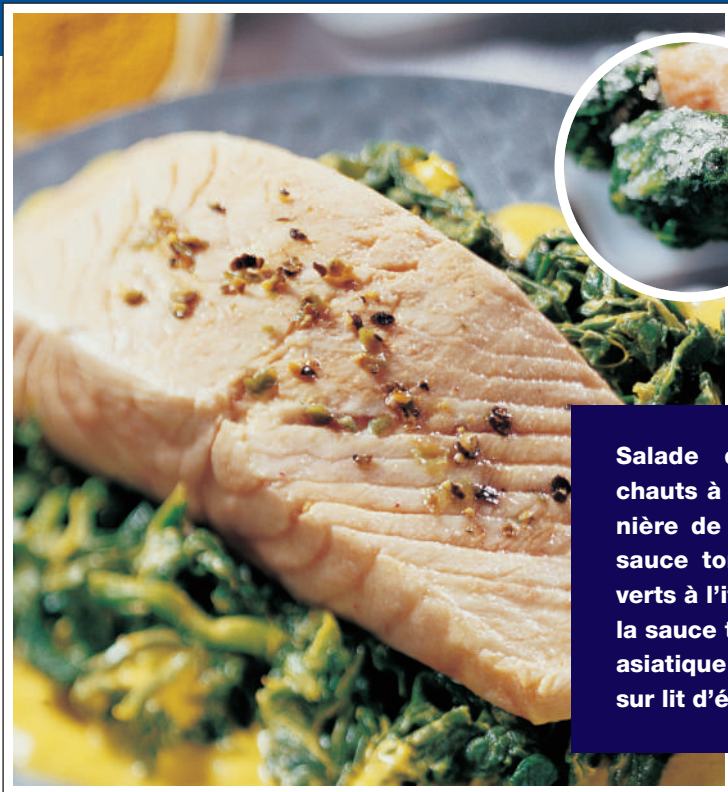
Les réserver au chaud. Dans le liquide de la cocotte, mélanger 1 tasse à café de crème et une cuillère à café de poudre de curry.

Faire bouillir et réduire d'un tiers.

Vérifier l'assaisonnement.



Du congélateur à ma cocotte



Salade de cœurs d'artichauts à l'émincé de volaille • Jardinière de légumes • Côtes de porc sauce tomate au basilic • Haricots verts à l'italienne • Filets de volaille à la sauce tomate • Cuisses de poulet asiatique • Pavé de saumon au curry sur lit d'épinards



Salade de cœurs d'artichauts à l'émincé de volaille

Pour 4 personnes

300 g de cœurs d'artichauts
surgelés

400 g d'escalopes
de volaille surgelées

100 g d'oignons émincés
surgelés

1/2 jus de citron

1 tasse à café d'eau

3 cuillères à soupe de vin blanc

sel, poivre, coriandre
ciselée surgelée

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

• Dans la cocotte, mettre l'huile d'olive et faire suer les oignons sans coloration. Verser le vin blanc, l'eau, le jus de citron. Ajouter les escalopes de volaille, les cœurs d'artichauts, sel et poivre. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte. Présenter les cœurs d'artichauts dans 4 assiettes. Disposer l'émincé de volaille. Arroser avec une vinaigrette à l'huile d'olive et au citron, saupoudrer de coriandre ciselée. Servir.

Préparation Cuisson



20 min



10 min



Facile



Raisonné

Jardinière de légumes

Pour 4 personnes

1 kg de jardinière
de légumes surgelée

30 g de beurre

2 grands verres d'eau

sel, cerfeuil, 1 bouquet garni,
poivre

• Dans la cocotte, mettre la jardinière de légumes, le beurre, le bouquet garni, l'eau. Assaisonner. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte. Retirer le bouquet garni. Servir parsemé de pluches de cerfeuil.

Préparation Cuisson



10 min



8 min



Très facile



Raisonné

Côtes de porc sauce tomate au basilic

Pour 4 personnes

4 côtes de porc
surgelées de 140 g

200 g de sauce tomate surgelée

2 cuillères à soupe de basilic
coupé surgelé

1 cuillère d'huile d'olive

1 tasse à café de vin blanc

sel, poivre

• Dans la cocotte, mettre l'huile et saisir les côtes de porc sur chaque face. Les assaisonner. Verser le vin blanc, ajouter la sauce tomate. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte. Présenter les côtes de porc, les napper de sauce. Parsemer le basilic. Servir.

Préparation



10 min

Cuisson



5 min



Très facile



Bon marché

VARIANTE

Côtes de porc antillaises

Remplacer la sauce tomate par 1 boîte de jus d'orange surgelé de 175 ml et ajouter 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre et de muscade râpée.

Haricots verts à l'italienne

Pour 4 personnes

800 g de haricots verts surgelés
 400 g de tomates à l'italienne surgelées
 100 g d'oignons émincés surgelés
 1 cuillère à soupe d'ail haché surgelé
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 1 tasse à café d'eau
 sel, poivre, basilic haché

• Dans la cocotte, mettre l'huile et faire revenir les oignons. Ajouter les tomates, l'ail, les haricots verts. Saler, poivrer. Mélanger. Verser l'eau. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte. Servir les haricots parsemés de basilic haché.

Préparation



10 min

Cuisson



7 min



Très facile



Bon marché

Filets de volaille à la sauce tomate

Pour 4 personnes

4 filets de poulet de 150 g surgelés
 200 g de sauce tomate surgelée
 2 cuillères à soupe d'huile
 1 tasse à thé de vin blanc
 sel, poivre

• Dans la cocotte, mettre l'huile et faire dorer les filets de poulet, verser le vin blanc. Ajouter la sauce tomate. Assaisonner. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte. Servir. Accompagner d'un riz créole.

Préparation



15 min

Cuisson



16 min



Très facile



Raisonné

Cuisses de poulet asiatique

Pour 4 personnes

4 cuisses de poulet surgelées de 120 g
 400 g de poêlée asiatique surgelée
 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
 2 cuillères à soupe de sauce soja
 sachet d'épices
 1 tasse à thé d'eau

• Dans la cocotte, mettre l'huile de sésame et faire revenir les cuisses de poulet. Verser la sauce soja. Puis ajouter la poêlée asiatique et le sachet d'épices. Verser l'eau. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte et servir.

Préparation



15 min

Cuisson



16 min



Très facile



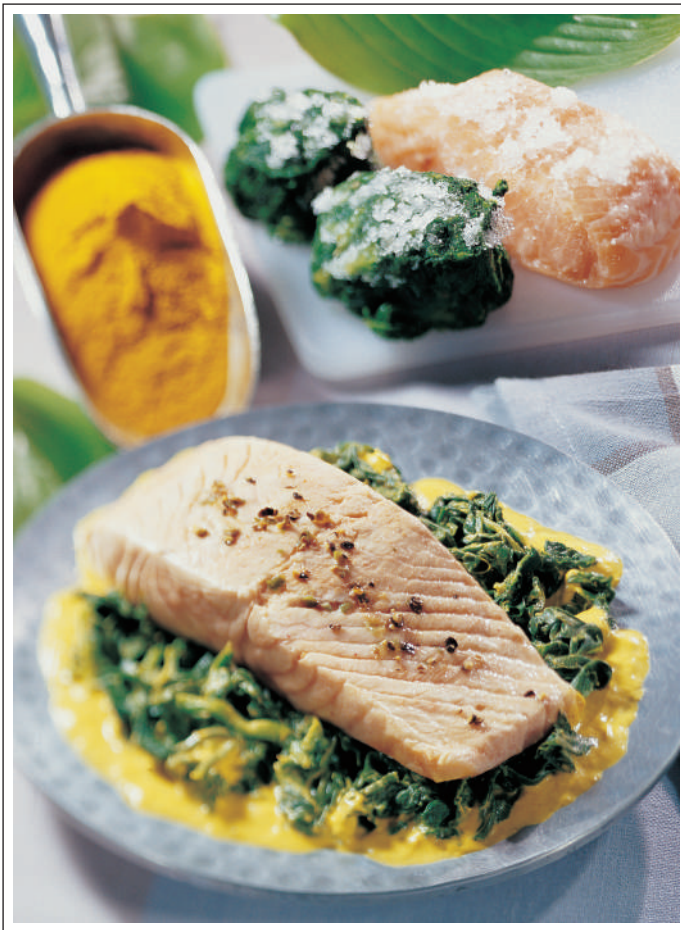
Raisonné

VARIANTE

Cuisse de lapin chasseur

Remplacer les cuisses de poulet par des petites cuisses de lapin, la poêlée asiatique par un mélange forestier poêlé, et les 2 cuillères de sauce soja par 1 tasse à café de vin blanc.





Pavé de saumon **au curry** sur lit d'épinards

Pour 4 personnes

4 pavés de saumon de 100 g
surgelés

400 g d'épinards en branche
surgelés

1 verre de crème

1 verre d'eau

1 cuillère à soupe de poudre
de curry

sel, poivre

- Dans la cocotte, mettre les épinards, la crème, le curry. Assaisonner les pavés de saumon, les poser sur les épinards. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

- Présenter les épinards sur 4 assiettes, et y disposer les pavés de saumon. Servir chaud.

Préparation



10 min

Cuisson



8 min



Très facile



Raisonné

VARIANTE

Pavé de saumon **à l'oseille**

Remplacer les épinards en branches par 450 g d'oseille coupée surgelée et la crème par 200 g de sauce surgelée au beurre blanc.

Tendances d'aujourd'hui



Papillotes de saumon aux petits légumes •
Salade de haricots verts aux amandes • Caviar
d'aubergines • Flan aux légumes et fromage
blanc • Papillotes de lapin aux champignons •
Ratatouille • Poulet à l'ail et au basilic • Filets
de volaille à l'estragon



Papillotes de saumon aux petits légumes*

Pour 4 personnes

4 filets de saumon de 150 g

200 g de julienne de légumes (blanc de poireaux, carottes, céleri en branche, champignons)

1 échalote hachée

1 jus de citron

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

sel, poivre, fleur de thym

- Tailler tous les légumes en fins filaments. Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 5 min, l'échalote, la julienne de légumes avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Réserver.
- Disposer au centre de 4 feuilles de papier cuisson (ou sulfurisé), les filets de saumon, la julienne de légumes. Arroser de jus de citron et d'un filet d'huile. Assaisonner. Parsemer la fleur de thym. Refermer bien les papillotes.
- Dans la cocotte, verser 7,5 dl d'eau et mettre les papillotes dans le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte et servir aussitôt la papillote.

Préparation



30 min

Cuisson



8 min



Très facile



Raisonnable

VARIANTE

Papillotes de filet de grenadier aux pointes d'asperges

Remplacer le saumon par du grenadier et la julienne de légume par vingt pointes d'asperges vertes. Supprimer la fleur de thym.

*selon modèle

Salade de haricots verts aux amandes*

Pour 4 personnes

600 g de haricots verts fins

75 g d'amandes effilées

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe de cerfeuil haché ciselé

sel

- Effiler et laver les haricots verts.
- Dans la cocotte, verser 75 cl d'eau. Mettre les haricots verts dans le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir la cocotte. Faire griller les amandes. Réaliser une vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre et le sel.
- Servir les haricots verts tièdes ou froids, arrosés de vinaigrette et parsemés avec les amandes et le cerfeuil.

Préparation



20 min

Cuisson



10 min



Très facile



Bon marché

Caviar d'aubergines*

Pour 4 personnes

600 g d'aubergines

4 gousses d'ail

1 tasse de café d'huile d'olive

sel, poivre

- Dans la cocotte, mettre 75 cl d'eau et disposer les aubergines entières dans le panier vapeur. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir la cocotte. Retirer les aubergines. Les laisser refroidir. Réduire les gousses d'ail en purée. Couper les aubergines en deux dans la longueur et extraire la chair. La mixer avec la purée d'ail en incorporant l'huile d'olive doucement. Assaisonner.
- Servir frais avec des tartines de pain grillé.

Préparation



15 min

Cuisson



10 min



Très facile



Bon marché

Flan aux légumes et fromage blanc*

Pour 4 personnes

100 g de courgettes
100 g d'aubergines
100 g de poivrons
rouges
1 gousse d'ail
40 cl de lait
2 œufs
100 g de farine
100 g de fromage
blanc bien égoutté
1 cuillère à soupe
d'huile d'olive
sel, poivre

• Détailler les courgettes, les aubergines, les poivrons, en petits dés. Réduire l'ail en purée.

• Dans la cocotte, mettre l'huile et faire revenir les dés de légumes. Ajouter l'ail, assaisonner. Mettre de côté.

• Dans un saladier, mélanger le lait, les œufs, la farine, sel, poivre. Ajouter les légumes en dés et le fromage blanc coupé en gros dés. Bien remuer. Garnir un moule à manqué de papier cuisson (ou sulfurisé), y verser la préparation et le couvrir d'un film alimentaire. Dans la cocotte, verser 75 cl d'eau et disposer le moule dans le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser

cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir. Démouler quand le flan est tiède.



Préparation Cuisson



20 min



8 min



Très facile



Bon marché

VARIANTE



Flan de la mer

Remplacer les 300 g de légumes et l'huile d'olive par 100 g de crevettes décortiquées et égouttées plus 100 g de miettes de crabe égouttées.

Ne pas les faire revenir, les ajouter directement au fromage blanc.

Papillotes de lapin aux champignons*

Pour 4 personnes

4 cuisses de lapin
de 150 g environ
2 échalotes
125 g de champignons de
Paris
4 cuillères à café
d'huile de soja
romarin, sel, poivre

• Hacher les échalotes. Emincer les champignons. Sur 4 feuilles de papier cuisson (ou sulfurisé), disposer une cuisse de lapin, les échalotes, les champignons, huile de soja, 1 brin de romarin, saler, poivrer. Fermer les papillotes.

• Dans la cocotte, verser 75 cl d'eau et mettre les papillotes dans le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte. Servir. Ouvrir les papillotes devant les convives.

Préparation



15 min

Cuisson



25 min



Très facile



Raisonné

VARIANTE

Papillotes de volaille au curry

Remplacer les cuisses de lapin par quatre filets de volaille. Les ouvrir en deux et y glisser une saucisse de volaille. Remplacer l'huile de soja par de l'huile d'olive et le romarin par du curry.

Vous pouvez utiliser d'autres champignons : girolles, morilles... pour la réalisation de ce plat.

*selon modèle

Ratatouille

Pour 4 personnes

500 g d'aubergines

500 g de courgettes

500 g de tomates

200 g de poivrons

2 oignons, 3 gousses d'ail

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 tasse à café d'eau

sel, poivre, thym, laurier, origan

- Emincer les aubergines, les courgettes, les poivrons. Hacher l'oignon et l'ail. Couper en quartiers les tomates et retirer les pépins.

- Dans la cocotte, faire revenir avec l'huile, les oignons, sans coloration. Ajouter successivement en remuant les aubergines, les courgettes, les poivrons, les tomates, l'ail, thym, laurier, origan. Assaisonner. Verser l'eau. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

- Ouvrir la cocotte et servir

Préparation



25 min

Cuisson



14 min



Très facile



Bon marché

Poulet à l'ail et au basilic*

Pour 4 personnes

1 poulet prêt à cuire de 1,2 kg

4 gousses d'ail

6 feuilles de basilic

1 cuillère de gros sel

- Hacher l'ail et le basilic, les mélanger avec le gros sel. Frotter le poulet sur toute la surface de la peau avec ce mélange. Farcir la volaille avec le restant.

- Dans la cocotte, verser 75 cl d'eau et disposer le poulet dans le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

- Ouvrir la cocotte. Retirer la volaille, la découper.

- Servir avec une salade ou arroser avec une vinaigrette à l'huile d'olive et citron.

Préparation



15 min

Cuisson



30 min



Facile



Raisonnable

*selon modèle

Filets de volaille à l'estragon*

Pour 4 personnes

4 filets de volaille de 140 g environ

3 cuillères à soupe d'estragon haché

3 cuillères à soupe d'huile de pépin de raisin sel, poivre

- Assaisonner les filets de volaille, les parsemer des 2 côtés avec la moitié de l'estragon.

- Dans la cocotte, verser 75 cl d'eau et mettre les filets de volaille dans le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

- Ouvrir la cocotte. Retirer les filets de volaille et les émincer.

- Présenter sur assiette. Arroser avec l'huile et l'estragon restant. Servir avec un riz créole.

Préparation



15 min

Cuisson



7 min



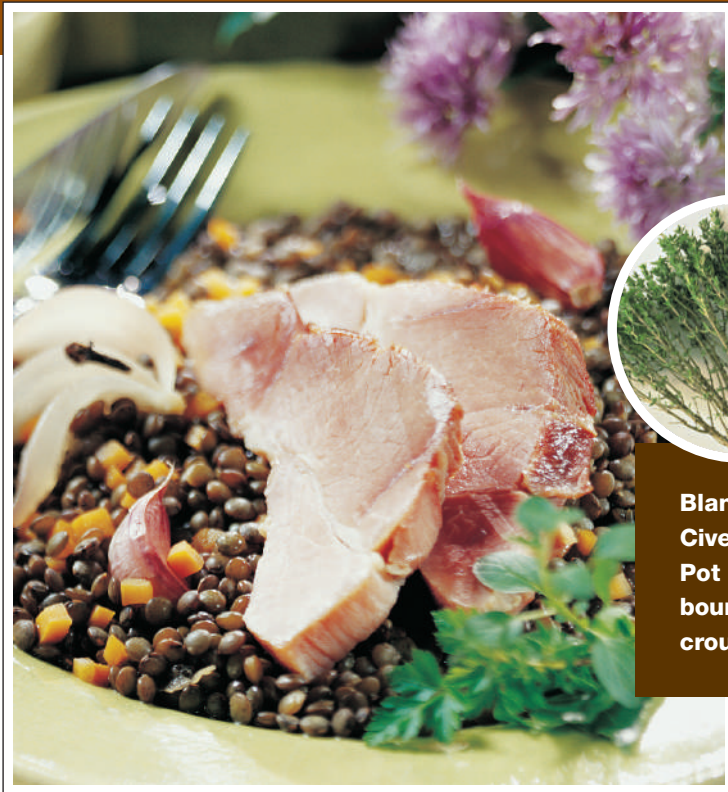
Très facile



Raisonnable



Les grands classiques



Blanquette de veau • Potée •
Civet de marcassin aux marrons •
Pot au feu • Coq au vin • Bœuf
bourguignon • Cassoulet • Chou-
croute



Blanquette de veau

Pour 4 personnes

800 g d'épaule de veau

1 oignon piqué
d'un clou de girofle

2 carottes

1 poireau

1 bouquet garni

4 cuillères à soupe de
crème

30 g de beurre

1/2 jus de citron

50 g de maïzena
sauceline

sel, poivre

• Dans la cocotte, mettre la viande détaillée en morceaux et 1 litre d'eau froide. Porter à ébullition. Ecumer puis ajouter l'oignon, les carottes, le poireau, le bouquet garni, sel, poivre. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte. Retirer la viande, les légumes, le bouquet garni. Verser dans le jus bouillant la maïzena sauceline en fouettant. Laisser mijoter 2 minutes puis incorporer le beurre, la crème, le jus de citron. Remettre les morceaux de viande dans la sauce. Vérifier l'assaisonnement.

• Servir accompagné d'un riz créole.

Préparation



20 min

Cuisson



18 min



Facile



Raisonné



Coteaux des
Maranges

VARIANTE



Blanquette de veau à l'ancienne

Ajouter dans la sauce en même temps que la viande, 100 g de champignons et 100 g de petits oignons cuits à l'eau avec une noix de beurre.

Potée

Pour 4 personnes

800 g de petit salé

400 g de poitrine
de porc salée

4 tranches
de jambon cru

1 chou

4 carottes

4 navets

8 pommes de terre

1 bouquet garni

1 oignon

2 gousses d'ail

poivre

• Faire dessaler les viandes à l'eau froide.

• Dans la cocotte, mettre 2 litres d'eau avec le petit salé et la poitrine. Porter à ébullition, écumer. Ajouter le chou, les carottes, les navets, l'oignon, l'ail, le bouquet garni. Poivrer. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Cuire les pommes de terre à part. Faire sauter les tranches de jambon à la poêle avec une noix de beurre.

• Ouvrir la cocotte. Présenter sur un plat les légumes avec le petit salé, la poitrine de porc et les tranches de jambon.

• Servir très chaud.



Préparation



25 min

Cuisson



35 min



Très facile



Raisonné



Alsace
Pinot blanc

LE +

Le chou fait partie des légumes à feuilles comme l'épinard et le cresson.

Il est très riche en acide folique ou vitamine B9.

Cuit de cette manière, il sera bien digeste.

Civet de marcassin aux marrons

Pour 6 personnes

1,5 kg de marcassin
sans os
1 boîte 4/4 de marrons
au naturel
30 g de beurre
4 cuillères à soupe d'huile
1 oignon, 1 carotte
1 bouquet garni
75 cl de vin rouge
3 cuillères à soupe
de cognac
30 g de farine
sel, poivre

- Détailler le marcassin en gros cubes. Préparer la marinade : dans un saladier mettre carotte, oignons émincés. Ajouter le vin rouge, le bouquet garni, sel, poivre, 2 cuillères d'huile. Placer les morceaux de marcassin dans la marinade. Les laisser 12 heures en remuant 2 ou 3 fois. Egoutter. Eponger les morceaux de marcassin.
- Dans la cocotte, mettre le beurre et 2 cuillères d'huile. Faire colorer les morceaux de viande. Saupoudrer de farine en remuant. Flamber au cognac. Verser la marinade avec les légumes. Assaisonner. Porter à ébullition. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

Préparation
45 min + 12 h
de marinade

Cuisson
18 min

Facile Cher Chirouables



Les temps de cuisson indiqués pour le gibier seront variables selon l'âge de l'animal. Celui-ci étant difficile à connaître, tâter la viande après le temps de cuisson indiquée, s'il est insuffisant, refermer la cocotte et continuer la cuisson quelques minutes supplémentaires. La marinade se prépare également à partir de vin blanc.

Pot au feu

Pour 4 personnes

1,2 kg de bœuf (paleron
ou gîte et plat de côtes)
2 poireaux
4 carottes
2 navets
1 branche de céleri
600 g de pommes de terre
1 oignon piqué de 2 clous
de girofle
1 bouquet garni
sel, poivre

- Dans la cocotte, mettre 2 litres d'eau et le bœuf. Porter à ébullition. Ecumer. Ajouter les carottes, navets, poireaux, céleri, oignon, bouquet garni. Assaisonner. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Cuire les pommes de terre à l'eau salée à part. Egoutter la viande, la servir entourée des légumes avec du gros sel, des cornichons, de la moutarde.
- Servir le bouillon tel que, ou épaissi avec du tapioca ou du vermicelle (laisser bouillir 5 min à découvert).

Préparation



Cuisson



Très facile Raisonnable

Côtes
du Rhône,
Saint-Joseph

VARIANTES

Poule au pot

Remplacer le bœuf par une poule de 1,2 kg. Farcir la poule avant cuisson avec une farce réalisée de la façon suivante : mixer 100 g de mie de pain avec le foie de la volaille, 1 dl de crème, 1 gousse d'ail hachée, 2 cuillères à soupe de persil, 1 œuf, sel, poivre.

Coq au vin

Pour 4 personnes

1,2 kg de coq en morceaux
1 oignon haché,
2 gousses d'ail hachées
20 g de farine
100 g de lardons non fumés
200 g de champignons en quartiers
2 cuillères à soupe de cognac
50 cl de vin rouge corsé
1 tasse à café d'eau
2 cuillères à soupe d'huile
bouquet garni, sel, poivre

- Ouvrir la cocotte. Retirer le bouquet garni et servir.

Préparation



25 min

Cuisson



28 min



Facile



Cher



Bourgogne
Rouge



- Dans la cocotte, mettre l'huile et faire fondre légèrement les lardons. Les retirer, puis faire dorer les morceaux de coq. Ajouter les oignons, saupoudrer de farine en remuant. Flamber au cognac. Verser le vin et l'eau. Mettre les champignons et les lardons. Mélanger. Ajouter le bouquet garni. Assaisonner. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.



Qualité du vin à utiliser : il serait dommage d'utiliser un très bon vin rouge. Néanmoins, un restant d'un vin de bonne qualité garantira une finesse à votre sauce.

Bœuf bourguignon

Pour 4 personnes

800 g de bœuf (paleron, macreuse)
2 oignons, 2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe de farine
50 cl de vin rouge
100 g de lardons nature
150 g de champignons frais
50 g de beurre
2 cuillères à soupe d'huile
1 bouquet garni,
sel, poivre

Présenter.

- Servir. Accompagner d'une purée de pomme de terre ou de pâtes fraîches.

Préparation



25 min

Cuisson



30 min



Facile



Raisonné



Pommard

- Découper la viande en cubes de 50 g. Hacher les oignons et l'ail. Couper les champignons en quartiers.
- Dans la cocotte, mettre l'huile et le beurre. Faire revenir les lardons, les retirer, les réserver puis mettre à la place les morceaux de viande, les faire colorer, ajouter l'oignon, laisser dorer. Saupoudrer la farine en remuant. Verser le vin rouge. Mettre l'ail, le bouquet garni, les lardons, les champignons. Assaisonner. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir la cocotte. Retirer le bouquet garni.

VARIANTES

Estouffade Provençale

Mouiller au vin blanc et mettre 1/2 boîte de tomates pelées et 24 olives vertes dénoyautées à la place des lardons et des champignons.

Carbonnade Flamande

Couper le bœuf en fines tranches au lieu de le couper en cubes. Mouiller avec de la bière et ajouter en même temps que l'assaisonnement une cuillère à soupe de cassonade. Supprimer lardons et champignons.

Cassoulet

Pour 4 personnes

250 g d'épaule d'agneau

250 g d'échine de porc

200 g de poitrine
de porc salée

250 g de confit de canard

120 g de saucisson à l'ail

100 g de couenne
de porc

300 g de haricots
blancs secs

50 g de graisse de canard

5 gousses d'ail, 2 oignons

1 cuillère à soupe
de concentré de tomate

1 bouquet garni,
clous de girofle, sel, poivre,
chapelure

- La veille, faire tremper les haricots dans l'eau froide. Détailler le porc et l'agneau en morceaux.
- Dans la cocotte, mettre 2,5 litres d'eau. Ajouter les haricots égouttés, 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, 2 gousses d'ail, la couenne de porc et la poitrine salée, le bouquet garni. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le premier temps indiqué.
- Ouvrir la cocotte. Réserver les haricots avec le bouillon, retirer la couenne et la poitrine. Nettoyer la cocotte.
- Dans la cocotte, mettre la graisse de canard et faire revenir les morceaux de viande. Ajouter la couenne détaillée en morceaux, l'oignon et l'ail hachés, le concentré de tomate, 1 litre de bouillon de cuisson des haricots, sel, poivre. Mélanger. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le deuxième temps indiqué.
- Ouvrir la cocotte. Ajouter les haricots blancs égouttés, le confit, le saucisson à l'ail et la poitrine coupée en tranches. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le troisième temps indiqué.
- Ouvrir la cocotte. Disposer le cassoulet dans un plat en terre. Parsemer de chapelure et gratiner au four avant de servir.

Préparation

Cuisson



35 min



12 + 15 + 12 min



Facile



Cher



Blanc
du Jura



Choucroute

Pour 6 personnes

1,2 kg de choucroute cuite

200 g de couenne de porc

500 g de lard
de poitrine fumée

600 g de palette
de porc fumée

6 saucisses de Strasbourg

1 saucisson à cuire

25 cl de Riesling

10 baies de genièvre

25 cl de bouillon de bœuf
sel, poivre

600 g de petites
pommes de terre

• Dans la cocotte, tapisser le fond avec les couennes de porc. Mettre la moitié de la choucroute. Disposer dessus la poitrine, la palette, le saucisson, les baies de genièvre. Recouvrir avec le reste de la choucroute. Verser le vin et le bouillon. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le premier temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte, ajouter les pommes de terre pelées, les saucisses. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le deuxième temps indiqué.

• Sur un grand plat, présenter le chou, disposer dessus : la poitrine, la palette, le saucisson découpés en tranches, les saucisses, les pommes de terre et servir.

Préparation



30 min

Cuisson



30 + 6 min



Facile



Cher



Riesling

VARIANTES

Choucroute de la mer

Supprimer la viande et la charcuterie. Remplacer par 300 g de filet de saumon, 300 g de filet de cabillaud, 300 g de filet de haddock fumé, et 4 grosses crevettes que vous ajouterez à la choucroute en même temps que les pommes de terre.

Choucroute au confit de canard

Supprimer la viande et la charcuterie. Remplacer par 4 confits et la graisse de canard que vous ajouterez à la choucroute en début de cuisson.



Je reçois avec ma cocotte



Flan au roquefort • Terrine
 de crabe au foie gras • Flan
 de Saint-Jacques • Pintade aux
 figues • Cailles aux petits oignons
 et champignons • Œufs cocotte au
 saumon fumé • Homard sauce porto
 • Filets de lotte à l'américaine • Filets
 de sole à la crème safranée • Magret
 de canard à l'orange



Flan au roquefort*

Pour 4 personnes

200 g de roquefort
3 œufs
1 tasse à café de crème
50 g d'amandes grillées
25 g de beurre
sel, poivre

- Ouvrir la cocotte. Démouler. Servir tiède ou froid avec une salade d'endive à l'huile de noix.

Préparation Cuisson



15 min



7 min



Très facile



Raisonné



Cahors

- Mixer le roquefort avec la crème et ajouter les œufs battus. Assaisonner. Incorporer les amandes grillées. Beurrer 4 ramequins et les garnir de cette préparation. Les mettre dans le panier vapeur.

- Dans la cocotte, verser 75 cl d'eau et mettre le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

Terrine de crabe au foie gras*

Pour 4 personnes

250 g de chair de crabe (en boîte ou surgelée)
100 g de mousse de foie gras
2 œufs
1 tasse à café de crème
sel, poivre, noix de muscade

- Ouvrir la cocotte et servir bien froid avec une salade de mesclun, à l'huile de noix ou servir chaud accompagné d'une bisque de homard crémeuse.

Préparation Cuisson



15 min



7 min



Très facile



Cher



Marsannay blanc

- Egoutter la chair de crabe. Eliminer les cartilages. Mixer la mousse de foie gras avec la crème, puis les œufs. Mélanger délicatement la chair de crabe. Assaisonner. Verser dans 4 ramequins beurrés. Les couvrir d'un film alimentaire et les mettre dans le panier vapeur.

- Dans la cocotte, verser 75 cl d'eau et mettre le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

Flan de Saint-Jacques*

Pour 4 personnes

4 noix de Saint-Jacques
200 g de filets de merlan
1 échalote hachée
2 cuillères à soupe de vin blanc
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 jaunes d'œufs
1 tasse à café de crème liquide
sel, poivre

- Faire mariner 2 heures les Saint-Jacques avec l'échalote, le vin blanc, l'huile, le sel et le poivre. Les égoutter.

- Mettre dans le bol d'un robot, les filets de merlan, les noix de Saint-Jacques avec la marinade. Mixer en incorporant les jaunes d'œufs et la crème. Assaisonner. Garnir 4 ramequins beurrés. Les mettre dans le panier vapeur.

- Dans la cocotte, verser 75 cl d'eau et mettre le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

- Ouvrir la cocotte. Démouler les flans. Les servir chauds avec une bisque de homard ou encore froids avec un mélange crème-jus de citron.



Préparation



20 min + 2 h de marinade

Cuisson



8 min



Facile



Cher



Chablis 1^{er} Cru

*selon modèle

Pintade **aux figues**

Pour 4 personnes

1 pintade prête à cuire de 1,2 kg
2 grosses échalotes
20 cl de porto rouge
15 cl d'eau
120 g de beurre
8 figues sèches de montagne
sel, poivre

- Dans la cocotte, mettre le beurre. Faire colorer légèrement la pintade. Ajouter les échalotes, le porto, l'eau, les figues. Assaisonner. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

- Découper la pintade.

- Servir avec les figues et la sauce.

Préparation



20 min

Cuisson



16 min



Très facile



Raisonné



Gigondas

Cailles aux petits oignons **et champignons**

Pour 4 personnes

4 cailles prêtes à cuire
125 g de petits oignons grelots
125 g de petits champignons
30 g de beurre
1 cuillère d'huile
10 cl de vin blanc
sel, poivre

- Dans la cocotte, mettre le beurre. Faire dorer les petits oignons, les retirer, à la place faire colorer les cailles, les assaisonner. Verser le vin blanc, ajouter les champignons, les petits oignons. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

- Ouvrir la cocotte. Rectifier l'assaisonnement et présenter les cailles, les entourer de la garniture et de la sauce. Servir.

Préparation



20 min

Cuisson



8 min



Facile



Raisonné



Nuits
Saint-Georges

Œufs cocotte **au saumon fumé***

Pour 4 personnes

4 œufs

100 g de saumon fumé

20 g de beurre

4 cuillères à café
de crème liquide

sel, poivre

- Couper le saumon fumé en petits cubes et les répartir dans 4 ramequins beurrés. Casser un œuf dans chaque ramequin et saler.

- Dans la cocotte, verser 75 cl d'eau et mettre les ramequins dans le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

- Ouvrir la cocotte. Ajouter 1 cuillère à café de crème liquide légèrement poivrée sur chaque œuf.

- Servir accompagné d'une tranche de pain grillé.

Préparation



15 min

Cuisson



4 min



Très facile



Bon marché



Sylvaner

VARIANTES

Œufs cocotte **aux fines herbes**

Remplacer le saumon par un petit bol de fines herbes.

Œufs cocotte **aux pointes d'asperges**

Remplacer le saumon par un bol de pointes d'asperges cuites et coupées en dés.

*selon modèle

Homard sauce porto

Pour 4 personnes

2 homards de 600 g
10 cl de vin blanc,
20 cl de porto,
10 cl de fumet de poisson
1 cuillère à soupe
de concentré de tomate
3 cuillères à soupe
de cognac
2 cuillères à soupe
d'huile d'olive
2 échalotes hachées
1 dl de crème
30 g de beurre
sel, poivre de Cayenne



- Dans la cocotte, verser 3 litres d'eau. Porter à ébullition. Plonger les homards 1 min dans l'eau bouillante. Les retirer. Tronçonner les queues de homard. Couper les coques en deux. Enlever les poches à graviers. Récupérer les parties crémeuses, les réserver. Vider l'eau de la cocotte et mettre l'huile. Saisir vivement les tronçons de homard. Ajouter l'échalote. Laisser suer. Flamber au cognac. Verser le vin blanc, le porto, le fumet de poisson, le concentré de tomate. Assaisonner. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et

laisser cuire selon le temps indiqué.

- Ouvrir la cocotte et présenter les morceaux de homard dans un plat, les réserver au chaud. Incorporer les parties crémeuses, la crème, le beurre dans la sauce en fouettant. Porter à ébullition. Laisser la sauce devenir onctueuse. Vérifier l'assaisonnement. Passer la sauce sur les tronçons de homard.
- Servir chaud.

Préparation Cuisson



30 min



4 min



Elaborée



Cher



Puligny
Montrachet

Filets de lotte à l'américaine

Pour 4 personnes

600 g de filets de lotte
10 cl de vin blanc
1 cuillère à soupe
de concentré de tomate
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 échalotes
200 g de sauce crustacés
surgelée ou 1/2 boîte
de bisque de homard
cognac, sel,
poivre de Cayenne
1 cuillère à soupe
d'estragon haché

- Découper les filets de lotte en morceaux. Hacher finement l'échalote.
- Dans la cocotte, mettre l'huile et faire revenir les morceaux de lotte. Ajouter l'échalote. Laisser suer, flamber avec le cognac, verser le vin blanc. Mettre le concentré de tomate et la sauce crustacés, assaisonner. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir la cocotte. Présenter la lotte et la sauce. Parsemer d'estragon haché.
- Servir chaud. Accompagner d'un riz pilaf.

Préparation



15 min

Cuisson



4 min



Facile



Raisonné



Mâcon Lugny

LE +

La lotte est rarement présentée entière du fait de la laideur de sa tête. Néanmoins, ce poisson est fort apprécié pour sa chair ferme.

Filets de sole à la crème safranée*

Pour 4 personnes

8 filets de sole

8 feuilles d'épinard

2 échalotes hachées

30 g de beurre

10 cl de vin blanc

20 cl de crème

1 dose de safran

sel, poivre

- Plonger les feuilles d'épinards 30 secondes dans l'eau bouillante, les rafraîchir, les égoutter. Aplatir légèrement les filets de sole. Poser sur chacun une feuille d'épinard de la grandeur du filet. Assaisonner. Rouler les filets, les tenir avec un petit pic en bois, les mettre dans le panier vapeur.

- Dans la cocotte, mettre le beurre et faire suer les échalotes



sans coloration. Verser le vin blanc, la crème, le sel, le poivre et le safran. Mélanger. Mettre le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

- Ouvrir la cocotte. Retirer le panier vapeur. Faire réduire la sauce 1 min en remuant.

- Napper le fond des assiettes avec la sauce. Poser dessus 2 filets de sole à plat coupés en deux. Servir.

Préparation



20 min

Cuisson



5 min



Facile



Raisonné



Chablis
1^{er} Cru

Magret de canard à l'orange

Pour 4 personnes

2 magrets de canard

5 oranges, 1 citron

100 g de sucre

30 g de beurre

1 cuillère à soupe d'huile

2 échalotes hachées

10 cl de Grand Marnier,

10 cl d'eau

sel, poivre

- Peler 2 oranges à vif. Lever les quartiers, les réserver. Peler les 3 autres oranges et le citron avec un couteau économe. Presser les fruits. Réserver le jus. Couper les écorces en fins bâtonnets, les plonger dans l'eau bouillante. Les rafraîchir, les égoutter. Puis les mettre dans une casserole avec 100 g de sucre et 1 verre d'eau. Laisser confire 20 min à feu doux.

- Dans la cocotte, mettre le beurre et l'huile. Faire colorer les magrets sur le côté chair, puis côté peau. Les assaisonner. Ajouter l'échalote, laisser suer. Flamber au Grand Marnier puis verser l'eau, le jus d'orange et de citron. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

- Ouvrir la cocotte. Retirer les magrets. Dégraisser le jus, puis ajouter les quartiers d'orange et les zestes confits. Faire bouillir 1 min.

- Servir les magrets tranchés, napper avec la sauce. Décorer avec les quartiers d'orange.

Préparation



20 min

Cuisson



10 min



Facile



Cher



Bordeaux
rosé

VARIANTES

Magret de canard au poivre vert

Après coloration des magrets, remplacer le jus d'orange, par 10 cl de vin blanc puis ajouter 200 g de sauce au poivre vert surgelée.

Magret de canard aux grains de cassis

Après coloration des magrets, remplacer le jus d'orange par 20 cl de vin rouge. En fin de cuisson chauffer 50 g de grains de cassis au naturel dans la sauce avant de servir.

*selon modèle



Osso bucco milanais • Chili con
carne • Couscous • Paella •
Tajine d'agneau aux abricots

La cuisine du monde

Osso bucco milanais

Pour 4 personnes

4 tranches de jarret
de veau de 200 g
2 oignons
1 gousse d'ail
50 g de farine
4 tomates
20 cl de vin blanc
30 cl de bouillon de volaille
3 cuillères à soupe
d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de
concentré de tomate
persil haché, sel, poivre

- Servir accompagné de spaghetti et parmesan râpé.

- Peler et épépiner les tomates. Hacher les oignons et l'ail. Assaisonner et fariner bien les tranches de jarret.

- Dans la cocotte, mettre l'huile et faire colorer la viande des 2 côtés, ajouter les oignons, laisser dorer. Ajouter les tomates, l'ail, le concentré, verser le vin blanc, le bouillon, assaisonner. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

- Ouvrir la cocotte. Présenter les osso-bucco avec la sauce et la garniture, parsemer de persil haché.



Préparation Cuisson



20 min



15 min



Facile



Raisonné



Chianti



Osso bucco

La cuisine d'Italie ne se résume pas aux pâtes et pizzas. C'est une cuisine de plaisir et de bonne humeur, arrosée de Chianti. Buon appetito !

Chili con carne

Pour 4 personnes

600 g de bœuf (paleron, gîte...)
1 poivron
2 oignons, 2 gousses d'ail
1/2 boîte de tomates pelées
1 boîte 4/4 de haricots rouges
1 cuillère à soupe de cumin,
de paprika
quelques grains de coriandre
écrasés
4 cuillères à soupe d'huile
30 cl d'eau
sel, poivre de Cayenne

- Découper la viande en dés. Hacher l'oignon et l'ail, émincer le poivron.

- Dans la cocotte, mettre l'huile et faire dorer légèrement la viande en remuant, ajouter les oignons, les poivrons puis l'ail, le cumin, le paprika, la coriandre, les tomates avec le jus, l'eau. Assaisonner. Fermer la cocotte.

- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

- Ouvrir la cocotte. Ajouter les haricots rouges égouttés et laisser mijoter doucement 15 min. Rectifier l'assaisonnement.

- Servir. Vous pourrez décorer vos assiettes avec des tapas.



Préparation



35 min

Cuisson



15 min



Très facile



Bon marché

Saint-Chinai
rouge

Chili con carne

Le Chili con carne reflète la cuisine Tex Mex qui doit son origine à l'arrivée des Mexicains au Texas où ils importèrent entre autres leur gastronomie.

Couscous*

Pour 6 personnes

750 g de collier d'agneau coupé en tranches

1 poulet prêt à cuire de 1 kg en morceaux

1 tasse à thé d'huile

en tronçons : 3 courgettes,
4 carottes et 4 navets épluchés,
1 branche de céleri

3 poivrons émincés

1 boîte de tomates pelées

1/2 boîte de pois chiches

1 oignon émincé, 2 gousses d'ail

1 cuillère à soupe
de "Ras-el-Hanout"

1 cuillère à café de harissa

1 litre d'eau

500 g de grains
de couscous moyen

sel, poivre de Cayenne

bouillon. Dans la cocotte nettoyée verser 75 cl d'eau. Mettre les grains de couscous dans le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le troisième temps indiqué.

• Faire la sauce forte en mélangeant, 1 louche de bouillon de cuisson avec la cuillère à café de harissa.

• Présenter séparément viande et légumes, graines et sauce forte et servir très chaud.



• Dans la cocotte, faire revenir les viandes avec 3 cuillères d'huile, ajouter l'oignon et l'ail, saupoudrer le "Ras-el-Hanout". Verser les tomates avec le jus. Ajouter carottes, navets, céleri, poivrons et eau, assaisonner. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le premier temps indiqué.

• Pendant la cuisson, mélanger la graine de couscous avec 5 cuillères d'huile d'olive et 50 cl d'eau salée. Laisser gonfler en remuant de temps en temps.

• Ouvrir la cocotte. Ajouter les courgettes et les pois chiches. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le deuxième temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte. Retirer et réserver au chaud la viande, les légumes dans leur

Préparation



45 min

Cuisson



13 + 3 + 4 min



Facile



Raisonné



Rosé ou Rouge
d'Algérie



*selon modèle

Paella

Pour 6 personnes

1 poulet prêt à cuire de 1,5 kg

1 chorizo

6 langoustines, 12 crevettes

12 moules d'Espagne

500 g de calmars

2 poivrons

2 oignons

2 gousses d'ail

1 kg de tomates

250 g de petits pois

300 g de riz long

10 cl d'huile d'olive

1 dose de safran

sel, poivre

30 cl de fumet de poisson

• Découper le poulet en 12 morceaux. Nettoyer les moules. Peler et concasser les tomates. Emincer les oignons, les poivrons, le chorizo, hacher l'ail.

• Dans la cocotte, faire dorer les morceaux de poulet avec l'huile. Ajouter les poivrons, les oignons, puis les calmars en remuant. Mettre les tomates, l'ail, le sel, le poivre, le safran et le fumet de poisson. Bien remuer. Porter à ébullition 5 min. Ajouter le riz en pluie en remuant, puis les petits pois, le chorizo, les crevettes, les langoustines, les moules. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte et servir aussitôt.

Préparation



35 min

Cuisson



12 min



Facile Raisonnable



Raisonnable



Rioja
rouge ou rosé



Paella

Le riz fut apporté sur la péninsule ibérique au VIII^e siècle par les Arabes. Il devint l'un des féculents de base de l'alimentation des Espagnols qui l'accoutumèrent de façons diverses dont la paella est la plus connue.

Tajine d'agneau aux abricots

Pour 4 personnes

800 g d'épaule d'agneau désossée

16 abricots secs

2 aubergines

2 oignons

2 gousses d'ail

1 cuillère à soupe de poudre de cumin

1/2 bâton de cannelle

1 cuillère à soupe de gingembre en poudre

1 dose de safran

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

• Faire tremper les abricots dans l'eau tiède. Emincer les oignons, hacher l'ail. Découper l'aubergine en dés. Détailler l'agneau en cubes de 50 g.

• Dans la cocotte, mettre l'huile et faire revenir les morceaux d'agneau, ajouter les oignons et l'ail haché, laisser dorer, puis mettre le cumin, la cannelle, le gingembre, le safran, sel, poivre. Bien mélanger. Ajouter les aubergines, les abricots égouttés. Verser 50 cl d'eau. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Servir.

Préparation



30 min

Cuisson



15 min



Facile Raisonnable



Raisonnable



Gris de
Boulaouan



Tajine d'agneau

Le Tajine est à l'origine un récipient en terre allant au feu et dont le couvercle est en forme de cheminée.

Ce ragoût de mouton est d'origine nord africaine.



Soupe de fraises à l'orange • Soupe aux cerises • Poires pochées au vin et caramel • Papillote de fruits • Crèmes renversées au caramel • Clafoutis aux cerises



Osez les desserts !



Soupe de fraises à l'orange

Pour 4 personnes

750 g de fraises

1 jus d'orange

150 g de sucre

4 cuillères à soupe
de Grand Marnier

30 cl d'eau

feuilles de menthe

- Laver et équeuter les fraises.
- Dans la cocotte, mettre l'eau, le sucre, le jus d'orange et 500 g de fraises. Fermer la cocotte.
- *Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.*
- Ouvrir la cocotte. Mixer. Mettre au froid.
- Avant de servir, ajouter le reste des fraises émincées et le Grand Marnier. Décorer avec les feuilles de menthe.

Préparation

Cuisson



15 min



3 min



Très facile



Raisonné



Vin de
Muscat

Soupe aux cerises

Pour 4 personnes

500 g de cerises
dénoyautées

150 g de beurre

30 g de farine

150 g de sucre

50 cl d'eau

150 g de pain brioché
poivre

- Dans la cocotte, faire fondre 50 g de beurre, ajouter la farine en remuant, sans laisser colorer. Verser l'eau et le sucre en fouettant. Ajouter les cerises, poivrer légèrement. Fermer la cocotte.
- *Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.*
- Ouvrir la cocotte. Détailler le pain brioché en dés, les faire dorer dans le beurre chaud d'une poêle. Les égoutter. Verser la soupe aux cerises sur le pain.

- Servir chaud. Vous pouvez ajouter quelques gouttes de kirsch dans l'assiette au moment de servir.

Préparation

Cuisson



15 min



5 min



Facile



Raisonné



Coteau
du Layon

Poires pochées au vin et caramel

Pour 4 personnes

8 petites poires mûres

3 cuillères à soupe
de caramel tout prêt

40 cl de vin rouge

1 sachet
de sucre vanillé

- Peler les poires en conservant la queue.
- Dans la cocotte, verser le caramel et le vin rouge, ajouter la vanille. Disposer les poires dans la cocotte. Fermer la cocotte.
- *Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.*
- Retirer les poires et le sirop.
- Servir glacé.

Préparation

Cuisson



15 min



8 min



Très facile



Bon marché



Montbazillac

VARIANTE

Pêches au vin et au granité

Remplacer les poires par des pêches. Supprimer le caramel. Cuire les pêches avec le vin, 120 g de sucre, de la cannelle et de la vanille. Egoutter les pêches. Filtrer le vin de cuisson, le mettre dans un plat assez large au congélateur. Laisser cristalliser en remuant au début. Napper les assiettes de granité, disposer les pêches. Décorer avec une feuille de menthe. Servir aussitôt.

LE +

Dessert express à réaliser avant le repas.

Papillote de fruits*

Pour 4 personnes

300 g de fraises

2 poires bien mûres

1 petit ananas

100 g de groseilles

2 paquets de sucre vanillé

4 cuillères à café de sucre en poudre

- Laver, peler, équeuter les fruits. Couper les poires et l'ananas en morceaux. Les disposer sur 4 feuilles de papier cuisson (ou sulfurisé). Partager le sucre vanillé et le sucre en poudre. Fermer les papillotes.
- Dans la cocotte, verser 75 cl d'eau et mettre les papillotes dans le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.
- Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
- Ouvrir la cocotte et servir les papillotes ouvertes devant vos convives.

Préparation



20 min

Cuisson



5 min



Facile



Bon marché

VARIANTE

Papillote de fruits exotiques

Remplacer les fruits ci-dessus par 2 kiwis, 2 oranges, 1 mangue, 1/2 citron vert. Conserver l'ananas. Remplacer les 2 sachets de sucre vanillé par 75 g de sucre + 1 cuillère à café de cannelle en poudre.

LE +

Suivant la saison, on peut réaliser cette recette avec d'autres fruits.

*selon modèle



Crèmes renversées au caramel*

Pour 4 personnes

3 œufs
100 g de sucre en poudre
40 cl de lait
1 cuillère à café
de vanille
caramel liquide
(prêt à l'emploi)

• Dans une casserole, faire bouillir le lait avec la vanille et le sucre. Batre les œufs entiers dans un saladier. Verser lentement le lait bouillant dans le saladier. Bien mélanger au fouet. Couvrir le fond d'un moule à manqué de 16 cm de diamètre avec du caramel (environ 0,5 cm d'épaisseur). Verser la préparation dans le moule. Le recouvrir d'un film alimentaire.

• Dans la cocotte, verser 75 cl d'eau et mettre le moule dans le panier vapeur en position haute. Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte. Démouler bien froid et servir.

Préparation Cuisson



15 min



14 min



Facile



Bon marché

VARIANTE

Vous pouvez garnir des ramequins individuels caramélisés, mais diminuer le temps de cuisson de moitié.

Crème viennoise

Au lieu de mettre le caramel dans le fond du moule, le dissoudre dans le lait.

Crème à l'orange

Remplacer le lait par du jus d'orange, la vanille par le zeste d'une orange et doubler la quantité d'œufs.

Clafoutis aux cerises*

Pour 4 personnes

250 g de cerises
(bigarreaux)
3 œufs
20 cl de lait
120 g de farine
100 g de sucre
50 g de beurre
sel, sucre glace

• Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le sucre, ajouter les œufs battus en remuant. Verser le lait, le beurre fondu, bien fouetter. Laver les cerises, les mettre dans un moule à manqué beurré de 16 cm de diamètre. Verser la pâte dessus. Couvrir d'un film alimentaire.

• Dans la cocotte, verser 75 cl d'eau et mettre le moule dans le panier vapeur en position haute.

Fermer la cocotte.

• Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.

• Ouvrir la cocotte. Démouler le clafoutis tiède. Saupoudrer de sucre glace.

• Servir avec un coulis de fruits rouges.



Préparation Cuisson



20 min



23 min



Très facile



Bon marché



Gris de Toul

VARIANTES

Clafoutis aux groseilles

Remplacer les cerises par 250 g de groseilles.

Clafoutis aux abricots

Remplacer les cerises par 250 g d'abricots.

*selon modèle

Légumes

frais

		
Artichauts entiers (frais), fonds (surgelés)	vapeur* immersion	15 min 12 min
Asperges fraîches	immersion	4 min
Aubergines pelées émincées à 3 mm	vapeur*	4 min
Betteraves rouges suivant grosseur (en quartiers)	immersion	16 à 24 min
Bettes en tronçons de 1 cm	vapeur*	7 min
Blancs de poireaux entiers	vapeur*	12 min
Brocoli en bouquets	vapeur*	4 min
Carottes en rondelles de 3 mm	vapeur* immersion	6 min 4 min
Céleri rave émincé	vapeur* immersion	6 min 6 min
Champignons émincés	immersion	3 min
Chou vert émincé	vapeur*	7 min
Choux de Bruxelles	vapeur*	7 min
Chou-fleur en bouquets	vapeur*	4 min
Courgettes en rondelles de 3 mm	vapeur* immersion	5 min 3 min
Endives (couper les grosses en deux)	vapeur* immersion	13 min 11 min

frais

		
Epinards frais	vapeur*	4 min
Fenouil coupé en lamelles	vapeur*	8 min
Flageolets	immersion	31 min
Haricots mi-secs	immersion	18 min
Haricots verts extra-fins	vapeur*	8 min
Laitues	immersion	10 min
Lentilles (selon variétés)	immersion	12 min
Navets en cubes	vapeur* immersion	8 min 4 min
Petits oignons grelots	vapeur*	7 min
Petits pois	vapeur*	5 min
Pois cassés	immersion	14 min
Poivrons coupés par moitié	vapeur*	7 min
Potiron coupé en quartiers	vapeur*	5 min
Pommes de terre coupées en quartiers	vapeur* immersion	8 min 7 min
Riz	immersion	6 min

* selon le modèle

Viande - poisson

frais

		
2 coquelets (1 kg)	vapeur*	15 min
2 souris d'agneau (0,650 kg)	vapeur*	20 min
4 cailles (0,680 kg)	immersion	7 min
4 darnes de saumon (0,600 kg)	vapeur*	5 min
4 paupiettes de veau (0,500 kg)	immersion	10 min
4 steaks de thon (0,600 kg)	vapeur*	6 min
Canette (1,5 kg)	vapeur*	25 min
Filets de lotte (0,600 kg)	vapeur*	4 min
Gigot d'agneau (1,3 kg)	vapeur*	18 à 20 min
Poulet (1,2 kg)	vapeur*	20 min
Rôti de boeuf (1 kg)	immersion	8 à 10 min
Rôti de porc (1 kg)	vapeur*	25 min
Rôti de veau (1 kg)	vapeur*	20 min

Ces temps de cuisson sont donnés à titre approximatif et peuvent varier de quelques minutes suivant l'épaisseur de la pièce, l'âge de l'animal, le désir de cuisson de chacun.

* selon le modèle

A bricots (clafoutis)	36
Agneau aux abricots (tajine)	32
Agneau aux épices (sauté)	8
Aubergines (caviar)	15
B lanquette de veau à l'ancienne	19
Blanquette de veau	19
Bœuf bourguignon	21
C aillies aux petits oignons et champignons	26
Canard à l'orange (magrets)	28
Canard au poivre vert (magrets)	28
Canard aux grains de cassis (magrets)	28
Carbonnade Flamande	21
Cassoulet	22
Caviar d'aubergines	15
Cerises (clafoutis)	36
Cerises (soupe)	34
Chili con carne	30
Choucroute de la mer	23
Choucroute	23
Choucroute au confit de canard	23
Civet de marcassin aux marrons	20
Clafoutis aux abricots	36
Clafoutis aux cerises	36
Clafoutis aux groseilles	36
Coq au vin	21
Côtes de porc antillaises	11
Côtes de porc sauce tomate au basilic	11
Couscous	31
Crabe au foie gras (terrine)	25
Crème à l'orange	36
Crème viennoise	36
Crèmes renversées au caramel	36
Cuisse de lapin chasseur	12
Cuisses de poulet asiatique	12
E stouffade Provençale	21

F ilets de lotte à l'américaine	27
Filets de sole à la crème safranée	28
Filets de volaille à la sauce tomate	12
Filets de volaille à l'estragon	17
Flan au roquefort	25
Flan aux légumes et fromage blanc	16
Flan de la mer	16
Flan de Saint-Jacques	25
Fraises à l'orange (soupe)	34
Fruits (papillotes)	35
Fruits exotiques (papillotes)	35
G renadier aux pointes d'asperges (papillotes)	15
Groseilles (clafoutis)	36
H aricots verts à l'italienne	12
Haddock (pilaf)	6
Homard sauce porto	27
J ambon (terrine)	9
Jardinière de légumes	11
L apin aux champignons (papillotes)	16
Lapin chasseur (cuisse)	12
Légumes au jambon (terrine)	9
Lotte à l'américaine (filets)	27
M agret de canard à l'orange	28
Magret de canard au poivre vert	28
Magret de canard aux grains de cassis	28
Marcassin aux marrons (civet)	20
Moules au curry	9
Moules marinières	9
O eufs cocotte au saumon fumé	26
Œufs cocotte aux fines herbes	26
Œufs cocotte aux pointes d'asperges	26
Osso bucco milanais	30

P aella	32
Papillote de fruits exotiques	35
Papillote de fruits	35
Papillotes de filets de grenadier aux pointes d'asperges	15
Papillotes de lapin aux champignons	16
Papillotes de saumon aux petits légumes	15
Papillotes de volaille au curry	16
Pavé de saumon à l'oseille	13
Pavé de saumon au curry sur lit d'épinards	13
Pêches au vin et au granité	34
Pilaf de haddock	6
Pintade aux figues	26
Poires pochées au vin et caramel	34
Porc (rôti)	7
Porc antillaises (côtes)	11
Porc au miel (sauté)	8
Porc sauce tomate au basilic (côtes)	11
Pot au feu	20
Potée	19
Poule au pot	20
Poulet à l'ail et au basilic	17
Poulet asiatique (cuisses)	12
R atatouille	17
Risotto aux fruits de mer	6
Risotto milanais	6
Risotto piémontais	6
Riz à la portugaise	6
Riz à l'indienne	6
Riz Bangkok (salade)	6
Riz créole ou nature chaud	6
Riz créole ou nature froid	6
Riz madras	6
Riz pilaf	6
Roquefort (flans)	25

Rôti de porc	7
Rôti de veau aux trois moutardes	7
Rôti de veau.....	7
S aint-Jacques (flans)	25
Salade de coeurs d'artichauts à l'émincé de volaille	11
Salade de haricots verts aux amandes	15
Salade de riz Bangkok	6
Saumon à l'oseille (pavés)	13
Saumon au curry sur lit d'épinards.....	13

Saumon aux petits légumes (papillotes).....	15
Sauté d'agneau aux épices.....	8
Sauté de porc au miel	8
Soupe aux cerises	34
Soupe de fraises à l'orange.....	34

T ajine d'agneau aux abricots	32
Terrine de crabe au foie gras	25
Terrine de légumes au jambon	9

V eau (blanquette).....	19
Veau (rôti).....	7
Veau à l'ancienne (blanquette).....	19
Veau aux trois moutardes (rôti)	7
Volaille à la sauce tomate (filets)	12
Volaille à l'estragon (filets).....	17
Volaille au curry (papillotes).....	16

S.A. SEB 21261 SELONGEY Cedex
R.C.S. Dijon 302 412 226

Ref. CLRB2

Graphic Design-realization : IPPAC Langres - Modifications : Studio Stachetti