

Autocuiseur micro-ondes

Cette nouvelle addition à notre collection de produits de cuisson pour micro-ondes **change complètement la donne**. Avec le Superpo-cuisson, l'Intelli-Vap et maintenant l'Autocuiseur micro-ondes, finie la corvée des repas : une nouvelle chance s'offre à vous pour gérer totalement les choses.

- Une façon ridiculement, **incroyablement rapide** de cuisiner des mets favoris traditionnels comme le rôti braisé, les pâtes à la viande et le risotto.
- Grâce à la pression contenue et aux jus naturels, les viandes et les légumes ressortent **tendres et savoureux**.



Autocuiseur micro-ondes

Bienvenue à votre nouvelle façon favorite de préparer des **repas appétissants en quelques minutes** sans mettre en marche votre cuisinière ou votre four.

Conseils d'utilisation :

- Le temps de cuisson ne devrait pas dépasser 30 minutes à la fois.
- Assurez-vous que la viande est presque totalement immergée dans le liquide pour éviter des parties desséchées.
- Respectez la ligne de remplissage maximum indiquée.
- Utilisez des gants pour le four quand vous sortez l'Autocuiseur micro-ondes du four à micro-ondes car le produit devient très chaud.
- Soyez vigilant/e quand vous ôtez le couvercle. Même après que la pression soit sortie naturellement, une bonne quantité de vapeur s'évacuera.
- En raison de ses composants complexes, il est recommandé de laver ce produit à la main. Quand vous ôtez et lavez les petites valves amovibles, assurez-vous d'être sur le comptoir (pas dans l'évier). Nous recommandons aussi d'ôter le joint d'étanchéité du couvercle en silicone et de le faire tremper dans de l'eau très chaude savonneuse.

** Nous recommandons de toujours laisser la pression s'évacuer naturellement. Ceci donne aux aliments le temps de finir de cuire et permet d'ouvrir l'Autocuiseur plus facilement de façon plus sécuritaire.*

Ce produit, comme tout ce que nous vendons aux États-Unis et au Canada, ne contient aucun BPA.



Soupape de sûreté



Valve témoin de la pression
Surélevée quand la pression est élevée, elle s'abaisse quand la pression s'évacue naturellement, indiquant une ouverture sécuritaire*



Valve régulatrice de la pression Maintient une pression idéale. Le sifflement que vous pouvez entendre durant la cuisson est normal.

Poignée de blocage de sûreté avec valve de sécurité
Garde l'autocuiseur fermé en toute sécurité pendant qu'il est sous pression et empêche la pression de s'accumuler s'il n'est pas correctement fermé. Ouvrez (très prudemment) si vous voulez libérer rapidement la pression.*



Couvercle



Alignez les **flèches** gravées, et faites ensuite tourner le couvercle pour le verrouiller sur la base.



Base
Remplissage maximum de 2 L : assez grand pour cuire des repas complets pour une famille de 4-5 personnes ou des accompagnements pour une famille de 6-8 personnes.

Donne : 4 portions • Portion : 1 tasse

15
minutes

PRÉPARATION : 5 minutes

CUISSON : 10 minutes sans viande

15 minutes sans viande

(testé dans un micro-ondes de 900 watts)

PÂTES et sauce tout-en-un

- 1 petit oignon, épluché et coupé en quatre
- 1 gousse d'ail, épluchée
- 1 c. à thé d'Aromates à l'italienne
- 8 oz/225 g de pâtes penne
- bocal de 24 oz/680 g de sauce marinara
- 1 tasse de bouillon de boeuf

Sans viande

1. Mettre l'oignon et l'ail dans la base du Hachoir Gagne-temps. Couvrir et tirer la corde pour hacher finement.
2. Combiner l'oignon et l'ail avec l'assaisonnement, les pâtes, la marinara et le bouillon dans la base de l'Autocuisseur micro-ondes. Fermer et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 10 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 2–4 minutes, avant d'ouvrir.
3. Servir garni de Parmesan et de basilic, si désiré.

Information nutritionnelle (par portion) : Calories : 350 Total lipides : 8 g Lipides saturés : 2 g Cholestérol : 0 mg Glucides : 58 g Sucre : 14 g Fibres : 6 g Protéines : 11 g Sodium : 910 mg Vitamine A : 15 % Vitamine C : 10 % Calcium : 6 % Fer : 10 %

Avec 8 oz/225 g de boeuf (bloc d'épaule ou surlonge)

1. Mettre la base de l'Autocuisseur micro-ondes sous le Maître Saveurs équipé la grille à grosses perforations. Remplir l'entonnoir avec le boeuf et tourner la manivelle pour commencer à traiter. Une fois qu'il y a de la place dans l'entonnoir, ajouter le boeuf restant puis l'oignon et l'ail jusqu'à ce que le tout soit traité.
2. Dans la base de l'Autocuisseur, ajouter à la viande l'assaisonnement, les pâtes, la marinara et le bouillon. Fermer et cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 15 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 3–5 minutes, avant d'ouvrir.
3. Servir garni de Parmesan et de basilic, si désiré.

Information nutritionnelle (par portion) : Calories : 420 Total lipides : 10 g Lipides saturés : 3 g Cholestérol : 30 mg Glucides : 58 g Sucre : 14 g Fibres : 6 g Protéines : 22 g Sodium : 940 mg Vitamine A : 15 % Vitamine C : 10 % Calcium : 6 % Fer : 15 %

DÉMONSTRATION



Autocuisseur
micro-ondes



Aromates à
l'italienne

OPTIONNEL



Hachoir Gagne-
temps



Tasses à
mesurer



Cuillères à
mesurer



Maître Saveurs^{MC}

Donne : 4 portions • Portion : 4-6 oz/115-175 g de boeuf avec légumes et bouillon

35
minutes

PRÉPARATION : 5 minutes

CUISSON : 30 minutes

(testé dans un micro-ondes de 900 watts)

RÔTI BRAISÉ en 30 minutes

1-2 lb/455 g-1 kg de rôti de palette de boeuf
1 ½ c. à thé d'Assaisonnement Bifteck & côtelette
¼ tasse de farine tout usage
2 tasses de bouillon de boeuf
2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pommes
2 grosses carottes, épluchées et coupées en tranches de 1 po/2,5 cm
1 oignon, épluché, en tranches fines
½ lb/225 g de pommes de terre rouges, coupées en deux

1. Couper le rôti de palette le long de la lisière grasse et le saupoudrer avec l'assaisonnement. Mettre dans la base de l'Autocuisseur micro-ondes.
2. Dans un petit bol, fouetter la farine dans le bouillon et verser sur le boeuf.
3. Ajouter les ingrédients restants dans l'Autocuisseur micro-ondes et fermer.
4. Cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 30 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 10 minutes, avant d'ouvrir.
5. Retirer le boeuf et le mettre sur une planche à découper. Laisser la viande reposer pendant 5 minutes avant de la couper en tranches.
6. Servir avec les légumes et les pommes de terre.

Information nutritionnelle (par portion) :

Calories : 210 Total lipides : 5 g Lipides saturés : 2 g Cholestérol : 75 mg
Glucides : 14 g Sucre : 4 g Fibres : 2 g Protéines : 27 g Sodium : 300 mg
Vitamine A : 90 % Vitamine C : 10 % Calcium : 4 % Fer : 15 %

DÉMONSTRATION



Autocuisseur
micro-ondes



Bifteck & Côtelette

OPTIONNEL



Tasses à
mesurer



Cuillères à
mesurer



Spatule en
silicone



Donne : 8 portions • Portion : ½ tasse

18
minutes

PRÉPARATION : 5 minutes

CUISSON : 13 minutes

(testé dans un micro-ondes de 900 watts)

RISOTTO aux champignons

- 1 tasse de riz Arborio
- 2 ¼ tasses de bouillon de légumes ou d'eau*
- 8 oz/225 g de champignons frais, en tranches
- 1 petit oignon, épluché, coupé en deux et haché à l'aide du Hachoir Gagne-temps
- 1 c. à thé de gros sel kasher
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ½ tasse de Parmesan

1. Rincer le riz Arborio dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit claire, environ 30-60 secondes.
2. Verser le riz dans la base de l'Autociseur micro-ondes et ajouter le bouillon de légumes, les champignons, l'oignon, le sel et l'huile.
3. Couvrir et cuire aux micro-ondes à 70 % de puissance pendant 13 minutes. Sortir du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 4-6 minutes, avant d'ouvrir.
4. Ôter le couvercle et ajouter le Parmesan en remuant.

* Traditionnellement, le risotto se cuit dans du vin blanc. Si désiré, substituer ½ tasse d'eau ou de bouillon de légumes par du vin blanc.

Information nutritionnelle (par portion) :

Calories : 170 Total lipides : 4,5 g Lipides saturés : 2 g Cholestérol : 5 mg
Glucides : 25 g Sucre : 2 g Fibres : 1 g Protéines : 7 g Sodium : 390 mg
Vitamine A : 0 % Vitamine C : 2 % Calcium : 8 % Fer : 2 %

DÉMONSTRATION



Autociseur
micro-ondes

OPTIONNEL



Hachoir Gagne-
temps



Tasses à
mesurer



Cuillères à
mesurer



Spatule en
silicone

