



Entrées

Omelettes de brocolis et de blé noir	74
Mousse de truite saumonée	75
Courge à la polenta frite	76

Omelettes de brocolis et de blé noir

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de blé noir
 200 g de brocolis
 1 œuf
 60 g de farine blanche "00"
 1 échalote
 huile d'olives extra vierge
 sel

Lavez les brocolis et coupez-les en petits morceaux. Hachez finement l'échalote et mettez-la dans l'autocuiseur avec 2 cuillères d'huile et les brocolis. Faites revenir délicatement, ajoutez le blé noir et le double de son volume en eau salée ou en bouillon de légumes. Refermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 15 minutes à partir du chuchotement de la soupape. A la fin de la cuisson et lorsque la vapeur est entièrement évacuée, ouvrez l'autocuiseur et laissez refroidir la préparation. Incorporez l'œuf et ajoutez la farine afin d'obtenir une préparation homogène et d'une consistance plutôt solide. Salez si nécessaire. Avec les mains enfarinées, formez des boulettes rondes en les écrasant légèrement pour les aplatir. Faites frire ces petites omelettes dans de l'huile d'olives bouillante, en faisant attention de ne pas les rompre car elles sont très délicates. Egouttez-les sur du papier absorbant et servez-les bien chaudes.

L'accompagnement idéal pour ces omelettes est une sauce tomate légère et sans arômes. Préparez-la avec de la sauce tomates classique dans une casserole avec un peu d'huile et une pincée de sel.

Préparation **30 minutes**
 Réglage soupape ●
 Cuisson **35 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Cirò Rosé**

Mousse de truite saumonée

Ingrédients pour 4 personnes

1/2 kg de filets de truite saumonée
 150 ml de crème fraîche
 2 citrons
 ciboulette
 persil
 petites tranches de pain grillé
 sel et poivre

Éliminez la peau et les arêtes des filets de truite. Coupez la pulpe en morceaux et placez-la dans l'autocuiseur avec la crème fraîche. Salez et refermez la cocotte. Laissez cuire pendant 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Attendez que la vapeur soit entièrement évacuée, ouvrez l'autocuiseur et mixez la préparation avec un mixeur plongeant. Ajoutez le jus d'un demi-citron, la ciboulette et le persil, salez et poivrez selon vos goûts. Placez la mousse dans une terrine, recouvrez d'un couvercle et placez au réfrigérateur pour solidifier. Servez la mousse quand elle est bien solidifiée, coupée en tranches et accompagnée de petites tranches de pain grillé et de tranches de citron.

Vous pouvez remplacer la truite saumonée par des tranches de saumon du même poids qui devront être dépourvues elles aussi de leur peau et de leurs arêtes.

Préparation **15 minutes**
 Réglage soupape ●
 Cuisson **5 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Trentino Nosiola**



Recettes



Français

Temps de cuisson 127

Entrées 133

Potages et risottos 139

Viandes et poissons 153

Garnitures de légumes 169

Desserts 177



Cher Client,

Bialetti vous félicite pour votre choix. Votre nouvel ustensile Galaxy, l'autocuiseur en acier inox 18/10 muni de la nouvelle soupape TRI-COOK, vous fera découvrir une nouvelle façon de cuisiner : plus précise, plus rapide et plus saine... simplement parfaite.

La soupape spéciale TRI-COOK et le système Saporexpress rendent toutes les recettes saines et légères, en maintenant la consistance de chaque aliment et en exaltant le goût et le parfum de chaque ingrédient. Grâce aux trois niveaux de pression indiqués par la soupape de dépressurisation TRI-COOK, vous pourrez avoir la garantie d'une cuisson toujours optimale, quelque soit le type d'aliment. En tournant le pommeau de la soupape, il sera facile de sélectionner la pression la plus adaptée à votre recette.

- pression faible, indiquée par le symbole ●, idéale pour les cuissons légères comme les légumes et les fruits
- pression moyenne, indiquée par le symbole ● ●, idéale pour les cuissons délicates comme le poisson et les viandes tendres (poulet, veau)
- pression forte, indiquée par le symbole ● ● ●, idéale pour les cuissons savoureuses comme les viandes (bœuf, poule, etc.)

Choix de la pression correcte Bialetti et son nouveau modèle Galaxy sont prêts pour cuisiner à la perfection chacune de vos recettes.
Une cuisson saine, rapide et sans danger.





Temps de cuisson

Les temps de cuisson sont indiqués à titre indicatif et ils doivent être calculés à partir du chuchotement de la soupape de la soupape de dépressurisation. Ils peuvent en effet varier selon la source de chaleur employée (gaz, induction, vitrocéramique) et selon les goûts personnels.

Temps de cuisson

	Réglage
Potage de légumes <i>de 20 à 45 min. selon le type de légumes, en adoptant le temps des légumes les plus longs à cuire.</i>	●

Minestrone <i>comme pour le potage de légumes, en ajoutant les pâtes ou le riz environ 5 minutes avant la fin de la cuisson.</i>	●
---	---

	quantité	eau	temps	réglage
Riz à la milanaise	1/2 kg	1 Litre	5 min.	●
Polenta (*)	1/2 kg	1 1/2 Litre	20 min.	●

(*) après avoir mélangé jusqu'à la consistance souhaitée la farine versée dans de l'eau bouillante.

Viandes braisées

Boeuf <i>(baigné dans du vin pendant 24 heures)</i>	1/2 kg	2 verres	40-50 min.	● ● ●
---	--------	----------	------------	-------

Viandes à l'étuvée

Veau	1/2 kg	1 Litre	30-35 min.	● ●
Boeuf	1/2 kg	1 Litre	40-45 min.	● ● ●
Poulet	1/2 kg	1 Litre	20-25 min.	● ●
Jeune poulet	1/2 kg	1 Litre	14-16 min.	● ●
Cotechino	1/2 kg	1 Litre	20-22 min.	● ●
Langue de veau	800 g	1 Litre	55-60 min.	● ● ●
Langue de boeuf salée	1 kg	1 1/2 Litre	60 min.	● ● ●

Stews (or in sauce)

Poulet	1/2 kg	1/2 verre	20-25 min.	● ●
Agneau	1/2 kg	1/2 verre	20-25 min.	● ●
Veau	1/2 kg	1/2 verre	30-35 min.	● ●
Boeuf	1/2 kg	1/2 verre	50 min.	● ● ●

Viandes rôties

	quantité	eau	temps	réglage
Veau	1/2 kg	1/2 verre	20-25 min.	● ●
Boeuf	1/2 kg	1/2 verre	30-35 min.	● ● ●
Poulet	1/2 kg	1/2 verre	15 min.	● ●
Jeune poulet	1/2 kg	1/2 verre	10 min.	● ●
Porc	1/2 kg	1/2 verre	15 min.	● ● ●
Agneau	1/2 kg	1/2 verre	15-20 min.	● ● ●
Roast-beef	1/2 kg	1/2 verre	25-30 min.	● ● ●

Poissons bouillis

Langouste	1 kg	1/2 verre	10 min.	● ●
Moules	1 kg	1 1/2 verre	10 min.	● ●
Gambas	1/2 kg	1 1/2 verre	6-8 min.	●
Merlu	1/2 kg	1 grand verre	14-15 min.	● ●
Perche	1 kg	1 1/2 verre	6-8 min.	● ●
Langoustines	1/2 kg	1 1/2 verre	5 min.	●
Truite entière	1 kg	1 1/2 verre	1-1 1/2 min.	●

Légumes secs *(Laisser dans l'eau pendant 10 - 12 heures)*

Pois chiches	1/2 kg	3 verres	40-50 min.	●
Haricots	1/2 kg	3 verres	30-40 min.	●
Fèves	1/2 kg	3 verres	30-40 min.	●
Lentilles	300 g	3 verres	20-30 min.	●
Petits pois	1/2 kg	2 1/2 verres	20-30 min.	●

Temps de cuisson

Légumes frais

	quantité	eau	temps	réglage
Asperges entières	1 kg	1 1/2 verre	4-5 min.	●
Betteraves entières	1 kg	1 1/2 verre	18-20 min.	● ●
Betteraves coupées	1 kg	1 verre	15-18 min.	● ●
Brocolis	1 kg	1 verre	10 min.	●
Artichauts en morceaux	1 kg	1 verre	12-14 min.	●
Artichauts entiers	1 kg	1 1/2 verre	12-15 min.	●
Artichauts en morceaux	1 kg	1 verre	4-6 min.	●
Carottes entières	1 kg	1 1/2 verre	5-6 min.	●
Chou-fleur en morceaux	1 kg	1 verre	4-5 min.	●
Chou-fleur entier	1 kg	1 1/2 verre	6-8 min.	●
Chou	1 kg	1 1/2 verre	10-12 min.	●
Endives	1 kg	1 verre	3-4 min.	●
Oignons et ciboulette	1 kg	1 verre	5-6 min.	●
Oignons entiers	1 kg	1 1/2 verre	8-10 min.	●
Blettes cardes	1 kg	1 verre	7-8 min.	●
Haricots frais	1 kg	1 1/2 verre	15-20 min.	● ●
Haricots verts	1 kg	1 verre	3-4 min.	●
Fèves	1 kg	1 verre	5-6 min.	●
Champignons	1 kg	1 verre	4-5 min.	●
Aubergines	1 kg	1 verre	7-8 min.	●
Pommes de terre en morceaux	1 kg	1 verre	5-6 min.	●
Pommes de terre entières	1 kg	1 1/2 verre	12-14 min.	● ●
Pommes de terre nouvelles	1 kg	1 verre	10-12 min.	●
Petits pois verts	1 kg	1 verre	2-3 min.	●

	quantité	eau	temps	réglage
Tomates	1 kg	1/2 verre	2-3 min.	●
Poireau	1 kg	1 1/2 verre	5-6 min.	●
Navets en morceaux	1 kg	1 verre	12-14 min.	● ●
Navets entiers	1 kg	1 1/2 verre	14-16 min.	● ●
Salsifis noir	1/2 kg	1 1/2 verre	7-8 min.	●
Céleri en morceaux	1 kg	1 verre	7-8 min.	●
Epinards	1 kg	3/4 verre	3-4 min.	●
Chou frisé	1 kg	1 verre	4-5 min.	●
Courge en morceaux	1 kg	1 1/2 verre	3-4 min.	●
Courge en tranches	1 kg	1 1/2 verre	5-6 min.	●
Courgettes	1 kg	3/4 verre	2-3 min.	●

Fruits frais

Abricots	1/2 kg	1 verre	2 min.	●
Cerises	1/2 kg	3/4 verre	2 min.	●
Pêches	1/2 kg	1/2 verre	2 min.	●
Pommes	1/2 kg	1 verre	4-5 min.	●
Poires	1/2 kg	1/2 verre	2-3 min.	●

Fruits secs *(Laissés dans l'eau pendant 1 heure environ, les châtaignes pendant 4-5 heures.)*

Abricots	200 g	1 1/2 verre	5-6 min.	●
Châtaignes	1/2 kg	1/2 Litre	40-45 min.	● ● ●
Figues	200 g	3/4 verre	10-12 min.	●
Pêches	200 g	1/2 verre	5-6 min.	●
Prunes	200 g	1/2 verre	8-10 min.	●



Entrées

Omelettes de brocolis et de blé noir	74
Mousse de truite saumonée	75
Courge à la polenta frite	76

Omelettes de brocolis et de blé noir

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de blé noir
 200 g de brocolis
 1 œuf
 60 g de farine blanche "00"
 1 échalote
 huile d'olives extra vierge
 sel

Lavez les brocolis et coupez-les en petits morceaux. Hachez finement l'échalote et mettez-la dans l'autocuiseur avec 2 cuillères d'huile et les brocolis. Faites revenir délicatement, ajoutez le blé noir et le double de son volume en eau salée ou en bouillon de légumes. Refermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 15 minutes à partir du chuchotement de la soupape. A la fin de la cuisson et lorsque la vapeur est entièrement évacuée, ouvrez l'autocuiseur et laissez refroidir la préparation. Incorporez l'œuf et ajoutez la farine afin d'obtenir une préparation homogène et d'une consistance plutôt solide. Salez si nécessaire. Avec les mains enfarinées, formez des boulettes rondes en les écrasant légèrement pour les aplatir. Faites frire ces petites omelettes dans de l'huile d'olives bouillante, en faisant attention de ne pas les rompre car elles sont très délicates. Egouttez-les sur du papier absorbant et servez-les bien chaudes.

L'accompagnement idéal pour ces omelettes est une sauce tomate légère et sans arômes. Préparez-la avec de la sauce tomates classique dans une casserole avec un peu d'huile et une pincée de sel.

Préparation **30 minutes**
 Réglage soupape ●
 Cuisson **35 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Cirò Rosé**

Mousse de truite saumonée

Ingrédients pour 4 personnes

1/2 kg de filets de truite saumonée
 150 ml de crème fraîche
 2 citrons
 ciboulette
 persil
 petites tranches de pain grillé
 sel et poivre

Éliminez la peau et les arêtes des filets de truite. Coupez la pulpe en morceaux et placez-la dans l'autocuiseur avec la crème fraîche. Salez et refermez la cocotte. Laissez cuire pendant 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Attendez que la vapeur soit entièrement évacuée, ouvrez l'autocuiseur et mixez la préparation avec un mixeur plongeant. Ajoutez le jus d'un demi-citron, la ciboulette et le persil, salez et poivrez selon vos goûts. Placez la mousse dans une terrine, recouvrez d'un couvercle et placez au réfrigérateur pour solidifier. Servez la mousse quand elle est bien solidifiée, coupée en tranches et accompagnée de petites tranches de pain grillé et de tranches de citron.

Vous pouvez remplacer la truite saumonée par des tranches de saumon du même poids qui devront être dépourvues elles aussi de leur peau et de leurs arêtes.

Préparation **15 minutes**
 Réglage soupape ●
 Cuisson **5 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Trentino Nosiola**

Courge à la polenta frite

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la courge:

1/2 kg de courge
huile d'olives extra vierge
thym
sel et poivre

Pour la polenta:

150 g de farine de maïs
huile d'olives extra vierge
sel

Faites chauffer 3 verres d'eau légèrement salée dans une casserole, anti-adhérente ; dès que l'eau arrive à ébullition, versez la farine de maïs en mélangeant énergiquement avec un fouet et laissez cuire la polenta en mélangeant sans interruption avec un ustensile en bois. Versez ensuite dans un moule rectangulaire de 2 cm de hauteur et faites refroidir au réfrigérateur. Epluchez la courge et coupez la pulpe en morceaux de même dimension, mettez-les dans l'autocuiseur avec 250 ml d'eau, assaisonnez avec le thym et faites cuire pendant 4 minutes à partir du commencement du sifflement. Dès que la courge est tendre, écrasez-la dans une terrine avec du sel, du poivre et de l'huile et formez 4 tartelettes en utilisant un petit moule rond. Coupez la polenta en petits cubes et faites-la dorer dans une poêle anti-adhérente avec 2 cuillères d'huile ; dès qu'elle est dorée, unissez-la aux tartelettes et servez en décorant avec des branches de romarin.

Préparation **15 minutes**

Réglage soupape ●

Cuisson **10 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Méthode Classique Franciacorta Extra Brut**

Vous pouvez compléter la recette avec une courge coupée en morceaux, enfarinée et frite dans de l'huile de tournesol.





Potages et risottos

Potage d'épeautre et de haricots "coco"	80
Minestrone parfumé à la sauce génoise	81
Potage de lentilles	82
Potage aux navets, haricots et farine jaune	84
Potage de carottes au jus d'orange et aux épices	85
Potage de gesses et d'épeautre	86
Risotto aux poivrons, câpres et basilic	88
Millet aux cœurs d'artichaut	89
Risotto aux asperges	90

Potage d'épeautre et de haricots "coco"

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de haricots "coco" secs
300 g d'épeautre
1 oignon blanc
1 cuillère de sauce tomates
1/2 litre de bouillon de légumes
3 cuillères d'huile d'olives extra vierge
sel et poivre

Laissez les haricots recouverts d'eau pendant une nuit entière. Hachez finement l'oignon. Faites dorer l'oignon avec 3 cuillères d'huile d'olives dans l'autocuiseur ouvert, incorporez la sauce tomates, le blé noir, les haricots et le bouillon de légumes ; refermez la cocotte et laissez cuire pendant 40 minutes environ à partir du chuchotement de la soupape. Assaisonnez selon votre goût et servez la soupe chaude en ajoutant un filet d'huile d'olives extra vierge.

Pour une recette complète et encore plus savoureuse, indiquée pour les froides soirées d'hiver, ajoutez aux ingrédients 80 g de speck fumé coupé en petits cubes que vous ferez revenir avec l'oignon, ajoutez une goutte de vin blanc sec, faites-le évaporer avant de procéder avec le reste de la recette.

Préparation **15 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **50 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Morellino di Scansano**

Minestrone parfumé à la sauce génoise

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de haricots frais
100 g de haricots verts
2 pommes de terre, 2 carottes
1 branche de céleri
150 g de petits pois égrenés
1 petit oignon
1 gousse d'ail
2 tomates, 4 courgettes
feuilles de blettes
4 cuillères d'huile d'olives extra vierge
2 cuillères de parmesan, bouillon de légumes
1 cuillère à café de sauce génoise
sel

Lavez et hachez l'oignon, l'ail, le céleri, les feuilles de blettes, les carottes, les haricots verts et les courgettes. Epluchez et égouttez les tomates et épluchez les pommes de terre. Placez tous les légumes dans l'autocuiseur, ajoutez 2 verres d'eau, salez, refermez et laissez cuire pendant 25 minutes environ à partir du chuchotement de la soupape. Ecrasez les pommes de terre cuites avec une fourchette et remettez-les dans la cocotte avec la sauce génoise précédemment diluée dans un peu de bouillon. Mélangez le tout et servez le minestrone bien chaud en le saupoudrant de parmesan râpé.

Pour préparer une sauce génoise "faite maison", écrasez dans un mortier (ou passez au mixeur) une poignée de feuilles de basilic frais avec une cuillère de pignons de pin, une pincée de sel, 3 cuillères de fromage râpé (parmesan et pecorino) et de l'huile d'olives extra vierge pour diluer le tout.

Préparation **40 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **30 minutes**
Exécution **de difficulté moyenne**
Vin **Riviera Ligure di Ponente Pigato**

Potage de lentilles

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de lentilles
200 g de lard fumé
1 oignon
1 branche de céleri
1 carotte
1 cube de bouillon de légumes
huile d'olives extra vierge
poivre

Recouvrez les lentilles la veille au soir dans une bassine d'eau. Faites revenir dans l'autocuiseur sans couvercle dans un peu d'huile d'olives, un mélange de céleri, carotte et oignon hachés, ajoutez le lard coupé en morceaux en dormant le tour. Versez les lentilles égouttées en ajoutant 3 verres d'eau et le cube. Refermez l'autocuiseur et laissez cuire le tout pendant 20-25 minutes à partir du chuchotement de la soupape: il faudra obtenir une soupe assez moelleuse. Saupoudrez de poivre et ajoutez un filet d'huile d'olives avant de servir.

Il est déconseillé d'ajouter du sel en raison de la présence de lard fumé, déjà salé, et du cube de légumes. Pour obtenir un goût plus relevé, ajoutez un peu de piment lorsque vous faites revenir les oignons, carotte et céleri.

Préparation **5 minutes**

Réglage soupape ●

Cuisson **30 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Montepulciano d'Abruzzo**



Potage aux navets, haricots et farine jaune

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de haricots secs
200 g de navets
50 g de lard
200 g de légumes verts mixtes (chicorée, salade, céleri)
100 g de farine de maïs
2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
1 cuillère de farine blanche "00"
250 ml de lait
1 gousse d'ail
1/2 oignon
sauge, persil
sel

Faites tremper les haricots la veille au soir dans une casserole d'eau. Préparez une base en battant le lard, l'oignon, la sauge, le persil et l'ail. Egouttez les haricots de leur eau de trempage et cuisez-les dans l'autocuiseur avec 250 ml d'eau propre pendant 40 minutes environ à partir du chuchotement de la soupape. Une fois cuits, transférez les haricots dans un récipient à part avec leur eau de cuisson. Dans l'autocuiseur ouvert, réchauffez l'huile pour y faire dorer la farine blanche puis incorporez les haricots cuits avec 3/4 de leur eau de cuisson, le lait, les légumes hachés en gros morceaux et les navets coupés en lamelles. Portez le tout à ébullition, puis incorporez la farine de maïs et le lard aromatisé, salez et cuisez pendant 20-30 minutes. Mélangez avec soin et servez chaud.

Cette soupe de la région Friuli s'appelle Jota et elle se cuisine aussi en ajoutant du riz ou les restes des pâtes faites à la main, à savoir les "maltagliati" qui doivent être ajoutés en fin de cuisson pour obtenir un plat unique.

Préparation **20 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **60 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Isonzo Cabernet Sauvignon**

Potage de carottes au jus d'orange et aux épices

Ingrédients pour 6 personnes

1/2 kg de carottes
1 branche de céleri
1/2 oignon
2 oranges
2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
cumin
coriandre
gingembre
noix muscade
100 ml de crème fraîche
1/3 de verre de vin blanc
persil
sel

Hachez finement le céleri et l'oignon et faites-les revenir dans l'autocuiseur ouvert avec 1 cuillère d'huile d'olives extra vierge. Ajoutez 400 g de carottes épluchées et coupées en rondelles. Ajoutez le vin, laissez évaporer et incorporez 1/2 tasse d'eau et le jus des 2 oranges. Refermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 6-8 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Ouvrez l'autocuiseur, mixez la préparation, ajoutez la crème fraîche et faites épaissir pendant 10 minutes à feu doux et avec l'autocuiseur ouvert. Assaisonnez avec les épices et une pincée de sel. Laissez reposer pendant au moins 1 heure. Coupez le reste de carottes à la Julienne et faites-les cuire avec de l'huile d'olives dans une poêle pendant 5 minutes à feu vif. Servez la soupe avec les carottes croquantes et le persil haché finement.

Le jus des oranges confère à la recette une note acidulée qui interrompt le goût sucré des carottes; par contre, le mélange d'épices donne à la soupe un arôme exotique et enveloppant qui rend ce plat idéal pour un menu oriental.

Préparation **25 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **25 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Pas de vin conseillé**

Potage de gesses et d'épeautre

Ingrédients pour 4 personnes

150 g de gesses
150 g d'épeautre
1 oignon
1 litre de bouillon de légumes
3 tranches de pain d'épeautre intégral
4 cuillères d'huile d'olives extra vierge
1 feuille de laurier
1 branche de romarin
sel

Faites tremper les gesses la veille au soir dans une bassine d'eau. Faites revenir l'oignon finement haché avec 2 cuillères d'huile d'olives dans l'autocuiseur ouvert. Ajoutez le laurier et le romarin hachés, l'épeautre lavé et faites griller légèrement le tout; recouvrez alors avec 250 ml de bouillon, refermez l'autocuiseur et faites cuire pendant 15-20 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Lorsque l'épeautre est cuit, versez-le dans une casserole et cuisez dans l'autocuiseur les gesses avec 200 ml de bouillon végétal pendant 40 minutes environ à partir du chuchotement de la soupape. A la fin de la cuisson, égouttez les gesses et mixez les 2/3. Incorporez les gesses entière à l'épeautre et ajoutez le reste des légumes mixés. Assaisonnez avec une pincée de sel, si nécessaire, et laissez reposer pendant 10 minutes. Coupez le pain en petits cubes et faites-le griller au four pendant quelques minutes. Servez la soupe chaude avec les croûtons de pain en ajoutant un filet d'huile d'olives extra vierge.

Préparation **20 minutes**

Réglage soupape ●

Cuisson **60 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Bardolino Chiaretto**

Les gesses sont des légumes secs originaires du bassin méditerranéen. Elles sont riches en protéines et minéraux. La culture des gesses est très diffusée en Ombrie et au centre de l'Italie. Dans le temps, ces légumes étaient considérés comme un "aliment pauvre", alors qu'aujourd'hui ils représentent un aliment de luxe.



Risotto aux poivrons, câpres et basilic

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz
800 ml de bouillon de viande
2 poivrons rouges
30 g de câpres sous sel
1 petit oignon
8 feuilles de basilic frais
2 cuillères de parmesan
30 g de beurre
1/2 de verre de vin blanc
1 cuillère d'huile d'olives extra vierge

Lavez correctement les câpres sous l'eau froide du robinet puis mettez-les dans une tasse d'eau tiède. Lavez les poivrons et coupez-les en petits dés. Coupez l'oignon en lamelles fine et faites-le revenir dans l'autocuiseur ouvert avec de l'huile. Ajoutez les poivrons, 1/2 louche de bouillon, refermez l'autocuiseur et faites cuire pendant 2-3 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Ajoutez le riz et faites-le griller en mélangeant sans cesse, mouillez avec le vin et faites évaporer. Recouvrez avec 600 ml de bouillon chaud, mélangez et refermez l'autocuiseur avec son couvercle. Laissez cuire pendant 10 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Une fois le temps écoulé, retirez le couvercle, incorporez le beurre, le parmesan, les câpres dessalées et le basilic haché. Si besoin, ajoutez un peu de bouillon et mélangez pour maintenir le risotto moelleux. Servir en décorant avec des feuilles de basilic.

Préparation **10 minutes**

Réglage soupape ●

Cuisson **15 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Ortrugo**

Pour une présentation plus appétissante et originale, versez le riz dans 4 tasses ou dans des coupes humidifiées avec de l'eau et renversez-les sur les assiettes. Décorez avec une sauce verte obtenue en mixant du basilic, et ajoutant du sel et de l'huile d'olives.

Millet aux cœurs d'artichaut

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de millet décortiqué
4 cœurs d'artichaut
1 petit oignon
1 cuillère de persil
huile d'olives extra vierge
sel

Coupez l'oignon et faites-le revenir lentement dans l'autocuiseur ouvert avec 2 cuillères d'huile d'olives. Incorporez les artichauts coupés en tranches fines. Rincez le millet sous l'eau du robinet en l'égouttant parfaitement, ajoutez-le aux artichauts et assaisonnez avec le sel. Recouvrez avec environ 1/2 litre d'eau, refermez l'autocuiseur et faites cuire pendant 15 minutes à partir du chuchotement de la soupape. A la fin du temps indiqué, ouvrez l'autocuiseur, ajoutez le persil haché et un filet d'huile d'olives. Salez, mélangez et versez dans un moule huilé creux au centre. Servez le millet tiède.

Préparation **15 minutes**

Réglage soupape ●

Cuisson **15 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Bardolino Chiaretto**

Faire revenir signifie cuire les viandes, les poissons et les légumes en les faisant dorer de façon à ce qu'une croûte brune se forme sur leur surface.

Risotto aux asperges

Ingrédients pour 4 personnes

1/2 kg d'asperges blanches
300 g de riz
50 g de beurre
1/2 oignon
1/2 branche de céleri
5 cuillères de parmesan
700 ml de bouillon de légumes
1/2 de verre de vin blanc
2 cuillères de crème fraîche
2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
poivre blanc

Nettoyez les asperges en pelant leur tige et en les coupant en petits morceaux d'une longueur d'environ 1-2 cm (conservez les pointes à part). Hachez finement l'oignon et le céleri après avoir retiré la partie à filaments. 1/2 de verre de vin blanc
Faites fondre dans l'autocuiseur ouvert la moitié du beurre dans un peu d'huile d'olives, faites revenir l'oignon et le céleri puis ajoutez les asperges. Versez le riz, en le faisant griller et évaporez avec le vin; incorporez le bouillon chaud, refermez l'autocuiseur et faites cuire pendant 8 minutes à partir du chuchotement de la soupape. A la fin de la cuisson, mélangez le reste du beurre, la crème fraîche et le parmesan râpé: Assaisonnez avec un peu de poivre blanc et servez le risotto bien chaud.

Pour cette recette, vous pouvez utiliser aussi des asperges vertes, au goût plus intense; les asperges blanches, plus délicates, s'obtiennent en couvrant sous la terre tout le fût afin d'éviter que le soleil ne le colore. Pour savoir si les asperges sont fraîches, essayez de les plier: si elles se cassent d'un coup sec cela signifie qu'elles sont fraîches.

Préparation **10 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **15 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Colli Berici Sauvignon**





Viandes et poissons

Filet de porc au lait cuit à l'étuvée avec des baies de genévrier.	94
Dindonneau aux arômes	96
Cuisses de lapin aux olives et pommes de terre	97
Viande bouillie savoureuse	98
Bourguignon au vin rouge	100
Bouchées de lotte aux légumes	101
Poulpe en salade et pommes de terre	102
Moules au persil	104
Crevettes sur lit de cèpes	105
Tarte de morue et pommes de terre	106

Filet de porc au lait cuit à l'étuvée avec des baies de genévrier.

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de porc
250 ml de lait
200 ml de crème fraîche
1 branche de romarin
2-3 feuilles de sauge
10 baies de genévrier
1 oignon
1 cuillère de farine blanche "00"
2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
sel et poivre

Salez et poivrez le porc, enfarinez légèrement et faites revenir dans l'autocuiseur ouvert avec de l'huile jusqu'à ce que la viande soit dorée sur tous les côtés. Ajoutez l'oignon coupé en lamelles et les arômes hachés. Recouvrez avec le lait et la crème fraîche, salez encore un peu et refermez l'autocuiseur. Laissez cuire pendant 25 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Une fois le temps de cuisson écoulé, ouvrez l'autocuiseur, retirez la viande et mixez le fond avec un mixeur plongeant. Servez la viande coupée en tranches et baignée de sa sauce. Garnissez avec des pommes de terre sautées.

Préparation **20 minutes**

Réglage soupape ●●●●

Cuisson **40 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Lagrein Dunkel**

En éliminant les arômes (romarin, sauge et genévrier), cette viande à l'étuvée devient un plat idéal pour les enfants: la douceur du lait et la tendresse du filet de porc satisfont à merveille leur palais délicat!



Dindonneau aux arômes

Ingrédients pour 6 personnes

1 dindonneau
 1 branche de romarin
 1 carotte
 1 branche de céleri
 1 oignon
 5 clous de girofle
 sauge
 noix muscade
 huile d'olives extra vierge
 sel et poivre en grains

Préparez le dindon en enlevant ses plumes et en le vidant; lavez-le soigneusement sous l'eau du robinet et essuyez-le correctement. Hachez finement la carotte, l'oignon et le céleri; versez-les dans une terrine et mélangez avec le romarin, les clous de girofle, la sauge, une pincée de noix muscade, le sel et le poivre en grains. Assaisonnez le dindon avec ce mélange d'épices et liez la viande avec de la ficelle. Cuisez le dindonneau ainsi préparé dans l'autocuiseur avec quatre verres d'eau salée pendant 50 minutes environ à partir du chuchotement de la soupape. Retirez le dindon de la cocotte, en le faisant égoutter et refroidir, éliminez la ficelle et servez-le coupé en tranches avec un filet d'huile d'olives extra vierge.

Cette recette est idéale aussi si on la prépare avec un blanc de dinde entier avec sa peau à la place du dindonneau.

Préparation **40 minutes**
 Réglage soupape ● ●
 Cuisson **50 minutes**
 Exécution **de difficulté moyenne**
 Vin **Rossese di Dolceacqua**

Cuisses de lapin aux olives et pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de cuisses de lapin
 3 pommes de terre de taille moyenne
 40 g d'olives noires
 2 gousses d'ail
 1/2 verre de vin blanc sec
 1 branche de romarin
 2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 sel et poivre

Lavez et essuyez les cuisses de lapin, salez et poivrez. Faites revenir la viande dans l'autocuiseur ouvert avec de l'huile d'olives de façon à ce que les cuisses soient dorées de tous les côtés. Mouillez avec le vin blanc et faites évaporer. Ajoutez le romarin, l'ail et les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux. Mouillez avec 2 cuillères d'eau, refermez l'autocuiseur et faites cuire pendant 15 minutes à partir du chuchotement de la soupape. A la fin du temps de cuisson indiqué, ouvrez la cocotte et ajoutez les olives en mélangeant délicatement avant de servir.

Il est possible de varier la recette en ajoutant aux olives une poignée de câpres dessalées.

Préparation **10 minutes**
 Réglage soupape ● ●
 Cuisson **25 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin blanc **Bolgheri**

Viande bouillie savoureuse

Ingrédients pour 4 personnes

1/2 kg de viande bouillie
100 g de céleri, carotte et oignon hachés fins
4 cuillères d'huile d'olives extra vierge
1 verre de vin rouge
1 pincée de sucre
1 feuille de laurier
2 tranches de lard de Colonnata
1 gousse d'ail
sel et poivre

Hachez le lard et faites-le revenir dans l'autocuiseur ouvert avec de l'huile d'olives et avec la base hachée de carotte, oignon et céleri ainsi que la gousse d'ail; lorsque le tout est bien doré, versez un peu de vin et faites évaporer. Entre temps, coupez la viande en lamelles épaisses et placez-les dans le fond de cuisson. Mélangez correctement et ajoutez aussi le laurier et le reste du vin, le sucre et un peu de sel; faites épaissir à feu doux en mélangeant sans cesse. Refermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 10 minutes à partir du chuchotement de la soupape, de façon à restreindre le fond sans que la viande devienne dure. Laissez reposer pendant 20 minutes et servez la viande assaisonnée de sa sauce.

Le lard de Colonnata est spécial parce qu'il est laissé vieillir pendant au mois 6 mois dans une cuve obtenue dans le marbre, précédemment frottée avec de l'ail et des arômes sur une couche de sel en grains, de poivre noir, d'ail, de romarin et de sauge hachés finement.

Préparation **15 minutes**
Réglage soupape ●●●
Cuisson **15 minutes**
Exécution **facile**
Vin Rouge **de Montalcino**



Bourguignon au vin rouge

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de bœuf sans os
 1/2 kg de tomates rouges bien mûres
 100 g de lard fumé en une seule tranche
 1 oignon
 1 carotte
 1 branche de céleri
 200 ml de vin rouge
 huile d'olives extra vierge
 sel et poivre

Hachez l'oignon, le céleri et les carottes et faites-les revenir dans l'autocuiseur ouvert avec un filet d'huile d'olives extra vierge, en y ajoutant ensuite le lard fumé coupé en dés et le bœuf. Mouillez alors avec le vin rouge et laissez évaporer. Ajoutez les tomates coupées en morceaux, pelées et sans pépins; salez, poivrez, versez 4 verres d'eau et refermez l'autocuiseur; faites cuire pendant 40 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Servez le bourguignon bien chaud avec son jus de cuisson.

Avant la cuisson, vous pouvez farcir la viande avec une carotte coupée en petits bâtons et des cubes de lard. Salez et poivrez la viande en la liant avec de la ficelle avant de continuer la recette.

Préparation **10 minutes**
 Réglage soupape ●●●
 Cuisson **40 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Chianti Classico**

Bouchées de lotte aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de lotte
 1 branche de céleri
 1 carotte
 1 oignon
 1 cuillère à café de concentré de tomate
 1/2 de verre de vin blanc
 2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 1 branche de persil
 2-3 feuilles de basilic
 sel

Nettoyez la lotte et coupez la pulpe en morceaux. Versez dans un mixeur le céleri, l'oignon, la carotte et mixez pour obtenir une base d'assaisonnement. Faites revenir dans l'autocuiseur la base à peine hachée avec de l'huile d'olives extra vierge. Ajoutez le poisson, salez, mouillez avec du vin blanc et laissez évaporer. Faites fondre le concentré de tomate dans 1/2 verre d'eau et versez-le dans l'autocuiseur en refermant le couvercle. Faites cuire à feu bas pendant 10 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Ouvrez la cocotte, laissez reposer quelques minutes, puis servez le poisson saupoudré de persil et de basilic hachés finement.

Si vous préférez une recette sans tomate, éliminez le concentré et ajoutez à sa place dans l'autocuiseur des légumes coupés en gros morceaux.

Préparation **15 minutes**
 Réglage soupape ●●
 Cuisson **30 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Coda di Volpe**

Poulpe en salade et pommes de terre

Ingédients pour 4 personnes

400 g de poulpe
 1 oignon
 3 pommes de terre jaunes
 10 petites tomates cerise
 3 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 10 olives noires
 4 gousses d'ail
 1 piment
 persil
 sel et poivre

Réchauffez l'autocuiseur contenant 4 verres d'eau et ajoutez 4 gousses d'ail et 1 piment; mettez-y le poulpe, reférez l'autocuiseur et faites cuire pendant 30 minutes environ à partir du chuchotement de la soupape. Egouttez le poulpe et coupez-le en petits morceaux, en les plaçant dans une grande terrine. Faites cuire les pommes de terre avec 1 verre d'eau dans l'autocuiseur pendant 12 minutes à partir du chuchotement de la soupape; lorsque les pommes de terre sont cuites, coupez-les en dés et unissez-les au poulpe. Hachez finement l'oignon. Lavez les tomates cerise et coupez-les en 2. Hachez aussi le persil et mélangez le tout avec les pommes de terre et le poulpe. Assaisonnez avec de l'huile d'olives et avec les olives égouttées, amalgamez correctement, salez et poivrez avant de servir.

Pour une recette plus aromatique, ajoutez 3.4 feuilles de laurier dans l'autocuiseur conjointement au poulpe.

Préparation **15 minutes**
 Réglage soupape ●●
 Cuisson **40 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Blanc Elba**



Moules au persil

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de moules
 300 g de pommes de terre
 1/2 de verre de vin blanc
 2 gousses d'ail
 1 bouquet de persil
 4 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 poivre

Lavez et ébarbez soigneusement les moules; rincez-les plusieurs fois sous l'eau du robinet. Pelez les pommes de terre et coupez-les en dés réguliers. Versez dans l'autocuiseur l'huile, les gousses d'ail, les moules et les pommes de terre. Mouillez avec le vin blanc et 2-3 cuillères d'eau. Refermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 8 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Ouvrez l'autocuiseur, saupoudrez de persil haché et de poivre moulu sur le moment. Servez immédiatement en accompagnant, au choix, avec des croûtons de pain frits dans de l'huile d'olives.

Ebarber les moules signifie retirer tous les filaments attachés à la coquille fermée: pour faciliter cette opération, il faut frotter les moules avec une vieille brosse ou avec un goupillon.

Préparation **15 minutes**
 Réglage soupape ● ●
 Cuisson **10 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Greco di Tufo**

Crevettes sur lit de cèpes

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de crevettes
 3 cèpes
 1 citron
 2 branches de menthe
 4 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 1 bouquet de népéta
 salt and pepper

Lavez les champignons et coupez-les en tranches fines en les disposant dans les assiettes. Pressez le citron et émulsionnez le jus avec du sel, du poivre et de l'huile; parfumez avec un peu de népéta hachée et conservez la préparation de côté. Versez 250 ml d'eau avec l'écorce du citron et la menthe dans l'autocuiseur. Epluchez les crustacés en laissant seulement la queue et éliminer le filament noir. Placez les crevettes dans l'autocuiseur, refermez le couvercle et faites cuire dans l'eau parfumée pendant 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Egouttez, disposez sur le lit de cèpes, assaisonnez avec l'émulsion au citron et à la menthe et garnissez, si vous voulez, avec des pommes de terre jaunes coupées en petits morceaux et bouillies dans de l'eau salée et du safran.

La népéta est une plante herbacée aromatique. L'emploi en cuisine prévoit la consommation des petites feuilles qui doivent être cueillies entre le printemps et l'été avant que la plante fleurisse. Son aspect rappelle la menthe.

Préparation **25 minutes**
 Réglage soupape ● ●
 Cuisson **5 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Méthode Classique Franciacorta Dosage Zéro**

Tarte de morue et pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de morue dessalée
 600 g de pommes de terre
 1 petit oignon
 200 ml de lait
 100 ml de crème fraîche
 1 gousse d'ail
 2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 1 cuillère de persil
 2 cuillères de chapelure
 sel et poivre

Éliminez la peau et les arêtes de la morue et coupez la pulpe en morceaux. Coupez finement l'oignon et faites-le revenir avec de l'huile et la gousse d'ail dans l'autocuiseur ouvert. Après quelques minutes, incorporez les pommes de terre pelées et coupées en morceaux, la pulpe de morue, le lait et la crème fraîche. refermez l'autocuiseur et faites cuire pendant 15 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Ouvrez la cocotte, mélangez avec un fouet jusqu'à ce que la morue soit bien amalgamée, ajoutez le persil haché et salez et poivrez si nécessaire. Versez la préparation dans un plat à four huilé et recouvert de chapelure, en veillant à bien étaler la surface; saupoudrez avec de la chapelure et cuisez au four à 200°C pendant 20 minutes. Faire refroidir la tarte pour la servir tiède coupée en tranches.

Si vous achetez de la morue salée, il faudra la faire dessalée dans de l'eau pendant au moins 48 heures en changeant l'eau le plus souvent possible. Si vous la laissez sous l'eau courante du robinet, 24 heures suffiront.

Préparation **15 minutes**
 Réglage soupape ● ●
 Cuisson **40 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Inzolia**





Garnitures de légumes

Lentilles	110
Haricots à la tomate	111
Asperges au yaourt, à l'aneth et au citron	112
Légumes mixtes avec mayonnaise au yaourt	114
Pois chiches épicés aux champignons	115

Lentilles

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de lentilles
 4 saucisses
 1 oignon
 1 gousse d'ail
 1 piment
 2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 1/2 cube de bouillon de viande
 2 cuillère de sauce tomates
 sel

Laissez tremper les lentilles dans de l'eau pendant une nuit entière. Réchauffez l'autocuiseur ouvert avec de l'huile d'olives et faites revenir l'oignon haché et l'ail; ajoutez le piment. Dès que l'oignon est doré, ajoutez les saucisses émiettées, en les faisant ruisseler puis versez la tomate et le cube, en mélangeant pour assaisonner le tout. Ajoutez alors les lentilles, égouttées de leur eau de trempage; versez dans l'autocuiseur 600 ml d'eau, refermez le couvercle et faites cuire pendant 25-30 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Salez si nécessaire et servez les lentilles bien chaudes.

Si vous achetez les lentilles de Castelluccio, sachez qu'elles n'ont pas besoin d'être laissées dans l'eau car elles sont plus tendres et plus petites que les autres lentilles présentes sur le marché.

Préparation **5 minutes**
 Réglage soupape ●
 Cuisson **30 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Rouge Colli Armerini**

Haricots à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes

150 g de haricots blancs
 200 g de tomates mûres
 2 gousses d'ail
 2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 1 feuille de laurier
 sel et poivre

Faites tremper les haricots dans de l'eau pendant une nuit entière, puis égouttez-les et lavez-les. Ebouillantez les tomates dans de l'eau bouillante, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour mieux les peler. Une fois pelées, éliminez les pépins et coupez-les en gros morceaux. Placez les haricots dans l'autocuiseur ouvert avec un peu d'huile d'olives, ajoutez les tomates, 1 verre d'eau légèrement salée, le laurier et l'ail pelé; refermez et faites cuire pendant 40 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Retirez l'ail et le laurier à la fin de la cuisson et servez la soupe bien chaude en ajoutant un filet d'huile d'olives extra vierge et un nuage de poivre noir.

Les haricots blancs se trouvent dans le commerce seulement secs et ils ont une couleur blanche ou crème, avec un petit anneau foncé, appelé "œil", au niveau de l'attache de la cosse sur la graine.

Préparation **10 minutes**
 Réglage soupape ●
 Cuisson **50 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Chianti Classique**

Garnitures de légumes

Ingrédients pour 4 personnes

20 grandes asperges
200 g de yaourt maigre au lait entier
1/2 citron
2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
1 bouquet d'aneth
sel et poivre

Éliminez la partie finale de la tige des asperges et cuisez-les dans l'autocuiseur avec 1 verre d'eau pendant 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Les asperges devront être cuites à point en demeurant croquantes. Entre temps, travaillez le yaourt en ajoutant l'huile, le sel et le poivre et le jus d'un demi citron. Râpez aussi un peu d'écorce et ajoutez-la à la crème de yaourt avec l'aneth finement hachée. Disposez les asperges dans les assiettes et assaisonnez-les avec la crème au yaourt parfumée à l'aneth et au citron.

Vous pouvez ajouter, si vous le désirez, à la crème de yaourt un peu de mayonnaise pour donner plus de caractère et plus de goût à la sauce.

Préparation **10 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **5 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Pas de vin conseillé**



Légumes mixtes avec mayonnaise au yaourt

Ingrédients pour 4 personnes**Pour les légumes:**

3 carottes
2 pommes de terre jaunes
2 betteraves rouges cuites
2 courgettes

Pour la sauce:

1 pot de yaourt blanc au lait entier
1 jaune d'œuf
1 cuillère à café de jus de citron
1 pointe de moutarde non piquante
1/2 verre d'huile de maïs
1 cuillère à café de ciboulette, sel

Lavez, pelez et coupez en dés les légumes. Faites cuire dans l'autocuiseur (à l'exception des betteraves) avec 200 ml d'eau pendant 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape.

Préparez la mayonnaise en battant le jaune d'œuf avec le sel, la moutarde et le jus de citron. Continuez à mélanger le jaune d'œuf à l'aide d'un fouet ou d'un mixeur électrique en versant un filet d'huile de maïs. Ajoutez le yaourt et la ciboulette hachée finement. Laissez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Servez les légumes cuits accompagnés de la mayonnaise au yaourt.

La mayonnaise au yaourt est un assaisonnement idéal que l'on peut utiliser pour assaisonner les salades mixtes.

Préparation **30 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **5 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Pas de vin conseillé**

Pois chiches épicés aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de pois chiches secs
350 g de champignons
1 petit morceau de gingembre
1 cuillère à café de curry
2 gousses d'ail
1 feuille de laurier
coriandre frais
huile d'olives extra vierge
sel et poivre

Faites tremper les pois chiches la veille dans de l'eau. Egouttez les pois chiches et cuisez-les dans l'autocuiseur avec 1/2 litre d'eau salée, avec 1 gousse d'ail et la feuille de laurier, pendant 45 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Coupez les champignons en lamelles, faites-les sauter à la poêle avec de l'huile, l'ail et une pincée de sel et de poivre, incorporez les pois chiches cuits, le gingembre coupé en morceaux et une petite cuillère de curry. Laissez le tout prendre goût, puis mouillez avec 1/2 verre d'eau et cuisez à feu doux dans l'autocuiseur fermé pendant 10-15 minutes. Servez les pois chiches bien chauds en les parsemant de coriandre.

Si vous n'aimez pas le goût un peu spécial du gingembre, vous pouvez le remplacer par un mélange d'épices comme celles qui se trouvent dans les boutiques orientales.

Préparation **15 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **60 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Rosé Lagrein**



Desserts

Soufflés au chocolat	118
Crème de châtaignes et pommes vanille	120
Poires cuites à la crème de noisette	121

Soufflés au chocolat

Ingrédients pour 4 personnes

180 g de farine blanche "00"
 20 g de cacao
 3/4 de cuillère à café de levure
 1 œuf
 125 ml de lait
 80 g de sucre
 30 g de beurre
 2 cuillères de confiture de framboises
 sel

Passez la farine au tamis avec le cacao, la levure et une pincée de sel. Mélangez au fouet l'œuf entier avec le sucre, puis incorporez le beurre fondu et la confiture. Ajoutez la préparation de farine et incorporez le lait petit à petit pour obtenir un mélange lisse et plutôt épais. Versez dans des petits moules de crème caramel. Placez les moules dans l'autocuiseur après avoir mis un peu d'eau au fond. Refermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 20 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Laissez refroidir et conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Servez les soufflés avec une crème anglaise et décorés de framboises fraîches.

Accompagnez ces soufflés avec une crème anglaise chaude versée sur le chocolat et décorés avec des framboises fraîches.

Préparation **10 minutes**

Réglage soupape ●

Cuisson **20 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Rosé Alto Adige Moscato**



Crème de châtaignes et pommes vanille

Ingrédients pour 4 personnes

100 g de pommes séchées (ou 2 pommes fraîches)
 250 g de châtaignes séchées
 250 ml de jus de pomme
 1/4 de bâton de vanille
 granulé de noisettes
 sel

Laissez tremper les châtaignes pendant toute une nuit dans le double de leur volume d'eau. Si vous utilisez des pommes séchées, plongez-les dans le jus de pomme pendant 30 minutes. Egouttez les châtaignes et faites-les griller à sec dans une poêle anti-adhérente, puis mettez-les dans l'autocuiseur avec les pommes séchées, le liquide de trempage, la vanille et une pincée de sel. Faites cuire pendant 40 minutes à partir du chuchotement de la soupape puis passez les châtaignes dans le moulin à légumes et versez la crème ainsi obtenue dans les coupes. Garnissez avec le granulé de noisettes et servez la crème froide.

Les châtaignes sont un fruit atypique car elles sont riches de glucides complexes (amidon) comme les céréales. Elles représentent une bonne source de fibres, de potassium et de vitamines du groupe B, en particulier B1 et B6.

Préparation **10 minutes**

Réglage soupape ●

Cuisson **40 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Moscato Passito di Pantelleria**

Poires cuites à la crème de noisette

Ingrédients pour 4 personnes

4 poires mûres et fermes
 40 g de sucre
 1 citron non traité
 2 cuillères de crème de noisettes
 1 cuillère de fécule de pommes de terre
 1/2 verre de lait
 30 g de granulé de noisette
 sel

Lavez les poires et disposez-les debout dans l'autocuiseur. Ajoutez un verre d'eau, un petit morceau de peau de citron, une pincée de sel et le sucre. Refermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape. A la fin de la cuisson, retirez les poires et mettez-les dans un plat à dessert. Incorporez la crème de noisette et la fécule dissoute dans 1/2 verre de lait avec le fond de cuisson des poires. Portez à ébullition et cuisez jusqu'à ce que la crème commence à épaissir. Versez la crème encore chaude sur les poires et saupoudrez-les de granulé de noisette. Servez les poires tièdes ou froides.

Une variante de cette recette consiste dans les poires à la "Belle Hélène", cuites dans l'autocuiseur avec un peu d'eau aromatisée à la vanille et servies avec du chocolat noir fondu au bain-marie avec une goutte de lait.

Préparation **10 minutes**

Réglage soupape ●

Cuisson **15 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Brachetto**



Potages et risottos

Potage d'épeautre et de haricots "coco"	80
Minestrone parfumé à la sauce génoise	81
Potage de lentilles	82
Potage aux navets, haricots et farine jaune	84
Potage de carottes au jus d'orange et aux épices	85
Potage de gesses et d'épeautre	86
Risotto aux poivrons, câpres et basilic	88
Millet aux cœurs d'artichaut	89
Risotto aux asperges	90

Potage d'épeautre et de haricots "coco"

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de haricots "coco" secs
300 g d'épeautre
1 oignon blanc
1 cuillère de sauce tomates
1/2 litre de bouillon de légumes
3 cuillères d'huile d'olives extra vierge
sel et poivre

Laissez les haricots recouverts d'eau pendant une nuit entière. Hachez finement l'oignon. Faites dorer l'oignon avec 3 cuillères d'huile d'olives dans l'autocuiseur ouvert, incorporez la sauce tomates, le blé noir, les haricots et le bouillon de légumes ; refermez la cocotte et laissez cuire pendant 40 minutes environ à partir du chuchotement de la soupape. Assaisonnez selon votre goût et servez la soupe chaude en ajoutant un filet d'huile d'olives extra vierge.

Pour une recette complète et encore plus savoureuse, indiquée pour les froides soirées d'hiver, ajoutez aux ingrédients 80 g de speck fumé coupé en petits cubes que vous ferez revenir avec l'oignon, ajoutez une goutte de vin blanc sec, faites-le évaporer avant de procéder avec le reste de la recette.

Préparation **15 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **50 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Morellino di Scansano**

Minestrone parfumé à la sauce génoise

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de haricots frais
100 g de haricots verts
2 pommes de terre, 2 carottes
1 branche de céleri
150 g de petits pois égrenés
1 petit oignon
1 gousse d'ail
2 tomates, 4 courgettes
feuilles de blettes
4 cuillères d'huile d'olives extra vierge
2 cuillères de parmesan, bouillon de légumes
1 cuillère à café de sauce génoise
sel

Lavez et hachez l'oignon, l'ail, le céleri, les feuilles de blettes, les carottes, les haricots verts et les courgettes. Epluchez et égouttez les tomates et épluchez les pommes de terre. Placez tous les légumes dans l'autocuiseur, ajoutez 2 verres d'eau, salez, refermez et laissez cuire pendant 25 minutes environ à partir du chuchotement de la soupape. Ecrasez les pommes de terre cuites avec une fourchette et remettez-les dans la cocotte avec la sauce génoise précédemment diluée dans un peu de bouillon. Mélangez le tout et servez le minestrone bien chaud en le saupoudrant de parmesan râpé.

Pour préparer une sauce génoise "faite maison", écrasez dans un mortier (ou passez au mixeur) une poignée de feuilles de basilic frais avec une cuillère de pignons de pin, une pincée de sel, 3 cuillères de fromage râpé (parmesan et pecorino) et de l'huile d'olives extra vierge pour diluer le tout.

Préparation **40 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **30 minutes**
Exécution **de difficulté moyenne**
Vin **Riviera Ligure di Ponente Pigato**

Potage de lentilles

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de lentilles
200 g de lard fumé
1 oignon
1 branche de céleri
1 carotte
1 cube de bouillon de légumes
huile d'olives extra vierge
poivre

Recouvrez les lentilles la veille au soir dans une bassine d'eau. Faites revenir dans l'autocuiseur sans couvercle dans un peu d'huile d'olives, un mélange de céleri, carotte et oignon hachés, ajoutez le lard coupé en morceaux en dormant le tour. Versez les lentilles égouttées en ajoutant 3 verres d'eau et le cube. Refermez l'autocuiseur et laissez cuire le tout pendant 20-25 minutes à partir du chuchotement de la soupape: il faudra obtenir une soupe assez moelleuse. Saupoudrez de poivre et ajoutez un filet d'huile d'olives avant de servir.

Il est déconseillé d'ajouter du sel en raison de la présence de lard fumé, déjà salé, et du cube de légumes. Pour obtenir un goût plus relevé, ajoutez un peu de piment lorsque vous faites revenir les oignons, carotte et céleri.

Préparation **5 minutes**

Réglage soupape ●

Cuisson **30 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Montepulciano d'Abruzzo**



Potage aux navets, haricots et farine jaune

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de haricots secs
200 g de navets
50 g de lard
200 g de légumes verts mixtes (chicorée, salade, céleri)
100 g de farine de maïs
2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
1 cuillère de farine blanche "00"
250 ml de lait
1 gousse d'ail
1/2 oignon
sauge, persil
sel

Faites tremper les haricots la veille au soir dans une casserole d'eau. Préparez une base en battant le lard, l'oignon, la sauge, le persil et l'ail. Egouttez les haricots de leur eau de trempage et cuisez-les dans l'autocuiseur avec 250 ml d'eau propre pendant 40 minutes environ à partir du chuchotement de la soupape. Une fois cuits, transférez les haricots dans un récipient à part avec leur eau de cuisson. Dans l'autocuiseur ouvert, réchauffez l'huile pour y faire dorer la farine blanche puis incorporez les haricots cuits avec 3/4 de leur eau de cuisson, le lait, les légumes hachés en gros morceaux et les navets coupés en lamelles. Portez le tout à ébullition, puis incorporez la farine de maïs et le lard aromatisé, salez et cuisez pendant 20-30 minutes. Mélangez avec soin et servez chaud.

Cette soupe de la région Friuli s'appelle Jota et elle se cuisine aussi en ajoutant du riz ou les restes des pâtes faites à la main, à savoir les "maltagliati" qui doivent être ajoutés en fin de cuisson pour obtenir un plat unique.

Préparation **20 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **60 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Isonzo Cabernet Sauvignon**

Potage de carottes au jus d'orange et aux épices

Ingrédients pour 6 personnes

1/2 kg de carottes
1 branche de céleri
1/2 oignon
2 oranges
2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
cumin
coriandre
gingembre
noix muscade
100 ml de crème fraîche
1/3 de verre de vin blanc
persil
sel

Hachez finement le céleri et l'oignon et faites-les revenir dans l'autocuiseur ouvert avec 1 cuillère d'huile d'olives extra vierge. Ajoutez 400 g de carottes épluchées et coupées en rondelles. Ajoutez le vin, laissez évaporer et incorporez 1/2 tasse d'eau et le jus des 2 oranges. Refermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 6-8 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Ouvrez l'autocuiseur, mixez la préparation, ajoutez la crème fraîche et faites épaissir pendant 10 minutes à feu doux et avec l'autocuiseur ouvert. Assaisonnez avec les épices et une pincée de sel. Laissez reposer pendant au moins 1 heure. Coupez le reste de carottes à la Julienne et faites-les cuire avec de l'huile d'olives dans une poêle pendant 5 minutes à feu vif. Servez la soupe avec les carottes croquantes et le persil haché finement.

Le jus des oranges confère à la recette une note acidulée qui interrompt le goût sucré des carottes; par contre, le mélange d'épices donne à la soupe un arôme exotique et enveloppant qui rend ce plat idéal pour un menu oriental.

Préparation **25 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **25 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Pas de vin conseillé**

Potage de gesses et d'épeautre

Ingrédients pour 4 personnes

150 g de gesses
150 g d'épeautre
1 oignon
1 litre de bouillon de légumes
3 tranches de pain d'épeautre intégral
4 cuillères d'huile d'olives extra vierge
1 feuille de laurier
1 branche de romarin
sel

Faites tremper les gesses la veille au soir dans une bassine d'eau. Faites revenir l'oignon finement haché avec 2 cuillères d'huile d'olives dans l'autocuiseur ouvert. Ajoutez le laurier et le romarin hachés, l'épeautre lavé et faites griller légèrement le tout; recouvrez alors avec 250 ml de bouillon, refermez l'autocuiseur et faites cuire pendant 15-20 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Lorsque l'épeautre est cuit, versez-le dans une casserole et cuisez dans l'autocuiseur les gesses avec 200 ml de bouillon végétal pendant 40 minutes environ à partir du chuchotement de la soupape. A la fin de la cuisson, égouttez les gesses et mixez les 2/3. Incorporez les gesses entière à l'épeautre et ajoutez le reste des légumes mixés. Assaisonnez avec une pincée de sel, si nécessaire, et laissez reposer pendant 10 minutes. Coupez le pain en petits cubes et faites-le griller au four pendant quelques minutes. Servez la soupe chaude avec les croûtons de pain en ajoutant un filet d'huile d'olives extra vierge.

Préparation **20 minutes**

Réglage soupape ●

Cuisson **60 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Bardolino Chiaretto**

Les gesses sont des légumes secs originaires du bassin méditerranéen. Elles sont riches en protéines et minéraux. La culture des gesses est très diffusée en Ombrie et au centre de l'Italie. Dans le temps, ces légumes étaient considérés comme un "aliment pauvre", alors qu'aujourd'hui ils représentent un aliment de luxe.



Risotto aux poivrons, câpres et basilic

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz
800 ml de bouillon de viande
2 poivrons rouges
30 g de câpres sous sel
1 petit oignon
8 feuilles de basilic frais
2 cuillères de parmesan
30 g de beurre
1/2 de verre de vin blanc
1 cuillère d'huile d'olives extra vierge

Lavez correctement les câpres sous l'eau froide du robinet puis mettez-les dans une tasse d'eau tiède. Lavez les poivrons et coupez-les en petits dés. Coupez l'oignon en lamelles fine et faites-le revenir dans l'autocuiseur ouvert avec de l'huile. Ajoutez les poivrons, 1/2 louche de bouillon, refermez l'autocuiseur et faites cuire pendant 2-3 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Ajoutez le riz et faites-le griller en mélangeant sans cesse, mouillez avec le vin et faites évaporer. Recouvrez avec 600 ml de bouillon chaud, mélangez et refermez l'autocuiseur avec son couvercle. Laissez cuire pendant 10 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Une fois le temps écoulé, retirez le couvercle, incorporez le beurre, le parmesan, les câpres dessalées et le basilic haché. Si besoin, ajoutez un peu de bouillon et mélangez pour maintenir le risotto moelleux. Servir en décorant avec des feuilles de basilic.

Préparation **10 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **15 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Ortrugo**

Pour une présentation plus appétissante et originale, versez le riz dans 4 tasses ou dans des coupes humidifiées avec de l'eau et renversez-les sur les assiettes. Décorez avec une sauce verte obtenue en mixant du basilic, et ajoutant du sel et de l'huile d'olives.

Millet aux cœurs d'artichaut

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de millet décortiqué
4 cœurs d'artichaut
1 petit oignon
1 cuillère de persil
huile d'olives extra vierge
sel

Coupez l'oignon et faites-le revenir lentement dans l'autocuiseur ouvert avec 2 cuillères d'huile d'olives. Incorporez les artichauts coupés en tranches fines. Rincez le millet sous l'eau du robinet en l'égouttant parfaitement, ajoutez-le aux artichauts et assaisonnez avec le sel. Recouvrez avec environ 1/2 litre d'eau, refermez l'autocuiseur et faites cuire pendant 15 minutes à partir du chuchotement de la soupape. A la fin du temps indiqué, ouvrez l'autocuiseur, ajoutez le persil haché et un filet d'huile d'olives. Salez, mélangez et versez dans un moule huilé creux au centre. Servez le millet tiède.

Faire revenir signifie cuire les viandes, les poissons et les légumes en les faisant dorer de façon à ce qu'une croûte brune se forme sur leur surface.

Préparation **15 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **15 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Bardolino Chiaretto**

Risotto aux asperges

Ingrédients pour 4 personnes

1/2 kg d'asperges blanches
300 g de riz
50 g de beurre
1/2 oignon
1/2 branche de céleri
5 cuillères de parmesan
700 ml de bouillon de légumes
1/2 de verre de vin blanc
2 cuillères de crème fraîche
2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
poivre blanc

Nettoyez les asperges en pelant leur tige et en les coupant en petits morceaux d'une longueur d'environ 1-2 cm (conservez les pointes à part). Hachez finement l'oignon et le céleri après avoir retiré la partie à filaments. 1/2 de verre de vin blanc
Faites fondre dans l'autocuiseur ouvert la moitié du beurre dans un peu d'huile d'olives, faites revenir l'oignon et le céleri puis ajoutez les asperges. Versez le riz, en le faisant griller et évaporez avec le vin; incorporez le bouillon chaud, refermez l'autocuiseur et faites cuire pendant 8 minutes à partir du chuchotement de la soupape. A la fin de la cuisson, mélangez le reste du beurre, la crème fraîche et le parmesan râpé: Assaisonnez avec un peu de poivre blanc et servez le risotto bien chaud.

Pour cette recette, vous pouvez utiliser aussi des asperges vertes, au goût plus intense; les asperges blanches, plus délicates, s'obtiennent en couvrant sous la terre tout le fût afin d'éviter que le soleil ne le colore. Pour savoir si les asperges sont fraîches, essayez de les plier: si elles se cassent d'un coup sec cela signifie qu'elles sont fraîches.

Préparation **10 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **15 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Colli Berici Sauvignon**





Viandes et poissons

Filet de porc au lait cuit à l'étuvée avec des baies de genévrier.	94
Dindonneau aux arômes	96
Cuisses de lapin aux olives et pommes de terre	97
Viande bouillie savoureuse	98
Bourguignon au vin rouge	100
Bouchées de lotte aux légumes	101
Poulpe en salade et pommes de terre	102
Moules au persil	104
Crevettes sur lit de cèpes	105
Tarte de morue et pommes de terre	106

Filet de porc au lait cuit à l'étuvée avec des baies de genévrier.

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de porc
250 ml de lait
200 ml de crème fraîche
1 branche de romarin
2-3 feuilles de sauge
10 baies de genévrier
1 oignon
1 cuillère de farine blanche "00"
2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
sel et poivre

Salez et poivrez le porc, enfarinez légèrement et faites revenir dans l'autocuiseur ouvert avec de l'huile jusqu'à ce que la viande soit dorée sur tous les côtés. Ajoutez l'oignon coupé en lamelles et les arômes hachés. Recouvrez avec le lait et la crème fraîche, salez encore un peu et refermez l'autocuiseur. Laissez cuire pendant 25 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Une fois le temps de cuisson écoulé, ouvrez l'autocuiseur, retirez la viande et mixez le fond avec un mixeur plongeant. Servez la viande coupée en tranches et baignée de sa sauce. Garnissez avec des pommes de terre sautées.

Préparation **20 minutes**

Réglage soupape ●●●

Cuisson **40 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Lagrein Dunkel**

En éliminant les arômes (romarin, sauge et genévrier), cette viande à l'étuvée devient un plat idéal pour les enfants: la douceur du lait et la tendresse du filet de porc satisfont à merveille leur palais délicat!



Dindonneau aux arômes

Ingrédients pour 6 personnes

1 dindonneau
 1 branche de romarin
 1 carotte
 1 branche de céleri
 1 oignon
 5 clous de girofle
 sauge
 noix muscade
 huile d'olives extra vierge
 sel et poivre en grains

Préparez le dindon en enlevant ses plumes et en le vidant; lavez-le soigneusement sous l'eau du robinet et essuyez-le correctement. Hachez finement la carotte, l'oignon et le céleri; versez-les dans une terrine et mélangez avec le romarin, les clous de girofle, la sauge, une pincée de noix muscade, le sel et le poivre en grains. Assaisonnez le dindon avec ce mélange d'épices et liez la viande avec de la ficelle. Cuisez le dindonneau ainsi préparé dans l'autocuiseur avec quatre verres d'eau salée pendant 50 minutes environ à partir du chuchotement de la soupape. Retirez le dindon de la cocotte, en le faisant égoutter et refroidir, éliminez la ficelle et servez-le coupé en tranches avec un filet d'huile d'olives extra vierge.

Cette recette est idéale aussi si on la prépare avec un blanc de dinde entier avec sa peau à la place du dindonneau.

Préparation **40 minutes**
 Réglage soupape ● ●
 Cuisson **50 minutes**
 Exécution **de difficulté moyenne**
 Vin **Rossese di Dolceacqua**

Cuisses de lapin aux olives et pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de cuisses de lapin
 3 pommes de terre de taille moyenne
 40 g d'olives noires
 2 gousses d'ail
 1/2 verre de vin blanc sec
 1 branche de romarin
 2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 sel et poivre

Lavez et essuyez les cuisses de lapin, salez et poivrez. Faites revenir la viande dans l'autocuiseur ouvert avec de l'huile d'olives de façon à ce que les cuisses soient dorées de tous les côtés. Mouillez avec le vin blanc et faites évaporer. Ajoutez le romarin, l'ail et les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux. Mouillez avec 2 cuillères d'eau, refermez l'autocuiseur et faites cuire pendant 15 minutes à partir du chuchotement de la soupape. A la fin du temps de cuisson indiqué, ouvrez la cocotte et ajoutez les olives en mélangeant délicatement avant de servir.

Il est possible de varier la recette en ajoutant aux olives une poignée de câpres dessalées.

Préparation **10 minutes**
 Réglage soupape ● ●
 Cuisson **25 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin blanc **Bolgheri**

Viande bouillie savoureuse

Ingrédients pour 4 personnes

1/2 kg de viande bouillie
100 g de céleri, carotte et oignon hachés fins
4 cuillères d'huile d'olives extra vierge
1 verre de vin rouge
1 pincée de sucre
1 feuille de laurier
2 tranches de lard de Colonnata
1 gousse d'ail
sel et poivre

Hachez le lard et faites-le revenir dans l'autocuiseur ouvert avec de l'huile d'olives et avec la base hachée de carotte, oignon et céleri ainsi que la gousse d'ail; lorsque le tout est bien doré, versez un peu de vin et faites évaporer. Entre temps, coupez la viande en lamelles épaisses et placez-les dans le fond de cuisson. Mélangez correctement et ajoutez aussi le laurier et le reste du vin, le sucre et un peu de sel; faites épaissir à feu doux en mélangeant sans cesse. Refermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 10 minutes à partir du chuchotement de la soupape, de façon à restreindre le fond sans que la viande devienne dure. Laissez reposer pendant 20 minutes et servez la viande assaisonnée de sa sauce.

Le lard de Colonnata est spécial parce qu'il est laissé vieillir pendant au mois 6 mois dans une cuve obtenue dans le marbre, précédemment frottée avec de l'ail et des arômes sur une couche de sel en grains, de poivre noir, d'ail, de romarin et de sauge hachés finement.

Préparation **15 minutes**

Réglage soupape ● ● ●

Cuisson **15 minutes**

Exécution **facile**

Vin Rouge **de Montalcino**



Bourguignon au vin rouge

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de bœuf sans os
 1/2 kg de tomates rouges bien mûres
 100 g de lard fumé en une seule tranche
 1 oignon
 1 carotte
 1 branche de céleri
 200 ml de vin rouge
 huile d'olives extra vierge
 sel et poivre

Hachez l'oignon, le céleri et les carottes et faites-les revenir dans l'autocuiseur ouvert avec un filet d'huile d'olives extra vierge, en y ajoutant ensuite le lard fumé coupé en dés et le bœuf. Mouillez alors avec le vin rouge et laissez évaporer. Ajoutez les tomates coupées en morceaux, pelées et sans pépins; salez, poivrez, versez 4 verres d'eau et refermez l'autocuiseur; faites cuire pendant 40 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Servez le bourguignon bien chaud avec son jus de cuisson.

Avant la cuisson, vous pouvez farcir la viande avec une carotte coupée en petits bâtons et des cubes de lard. Salez et poivrez la viande en la liant avec de la ficelle avant de continuer la recette.

Préparation **10 minutes**
 Réglage soupape ●●●
 Cuisson **40 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Chianti Classico**

Bouchées de lotte aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de lotte
 1 branche de céleri
 1 carotte
 1 oignon
 1 cuillère à café de concentré de tomate
 1/2 de verre de vin blanc
 2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 1 branche de persil
 2-3 feuilles de basilic
 sel

Nettoyez la lotte et coupez la pulpe en morceaux. Versez dans un mixeur le céleri, l'oignon, la carotte et mixez pour obtenir une base d'assaisonnement. Faites revenir dans l'autocuiseur la base à peine hachée avec de l'huile d'olives extra vierge. Ajoutez le poisson, salez, mouillez avec du vin blanc et laissez évaporer. Faites fondre le concentré de tomate dans 1/2 verre d'eau et versez-le dans l'autocuiseur en refermant le couvercle. Faites cuire à feu bas pendant 10 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Ouvrez la cocotte, laissez reposer quelques minutes, puis servez le poisson saupoudré de persil et de basilic hachés finement.

Si vous préférez une recette sans tomate, éliminez le concentré et ajoutez à sa place dans l'autocuiseur des légumes coupés en gros morceaux.

Préparation **15 minutes**
 Réglage soupape ●●
 Cuisson **30 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Coda di Volpe**

Poulpe en salade et pommes de terre

Ingédients pour 4 personnes

400 g de poulpe
 1 oignon
 3 pommes de terre jaunes
 10 petites tomates cerise
 3 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 10 olives noires
 4 gousses d'ail
 1 piment
 persil
 sel et poivre

Réchauffez l'autocuiseur contenant 4 verres d'eau et ajoutez 4 gousses d'ail et 1 piment; mettez-y le poulpe, reférez l'autocuiseur et faites cuire pendant 30 minutes environ à partir du chuchotement de la soupape. Egouttez le poulpe et coupez-le en petits morceaux, en les plaçant dans une grande terrine. Faites cuire les pommes de terre avec 1 verre d'eau dans l'autocuiseur pendant 12 minutes à partir du chuchotement de la soupape; lorsque les pommes de terre sont cuites, coupez-les en dés et unissez-les au poulpe. Hachez finement l'oignon. Lavez les tomates cerise et coupez-les en 2. Hachez aussi le persil et mélangez le tout avec les pommes de terre et le poulpe. Assaisonnez avec de l'huile d'olives et avec les olives égouttées, amalgamez correctement, salez et poivrez avant de servir.

Pour une recette plus aromatique, ajoutez 3.4 feuilles de laurier dans l'autocuiseur conjointement au poulpe.

Préparation **15 minutes**
 Réglage soupape ●●
 Cuisson **40 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Blanc Elba**



Moules au persil

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de moules
 300 g de pommes de terre
 1/2 de verre de vin blanc
 2 gousses d'ail
 1 bouquet de persil
 4 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 poivre

Lavez et ébarbez soigneusement les moules; rincez-les plusieurs fois sous l'eau du robinet. Pelez les pommes de terre et coupez-les en dés réguliers. Versez dans l'autocuiseur l'huile, les gousses d'ail, les moules et les pommes de terre. Mouillez avec le vin blanc et 2-3 cuillères d'eau. Refermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 8 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Ouvrez l'autocuiseur, saupoudrez de persil haché et de poivre moulu sur le moment. Servez immédiatement en accompagnant, au choix, avec des croûtons de pain frits dans de l'huile d'olives.

Ebarber les moules signifie retirer tous les filaments attachés à la coquille fermée: pour faciliter cette opération, il faut frotter les moules avec une vieille brosse ou avec un goupillon.

Préparation **15 minutes**
 Réglage soupape ● ●
 Cuisson **10 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Greco di Tufo**

Crevettes sur lit de cèpes

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de crevettes
 3 cèpes
 1 citron
 2 branches de menthe
 4 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 1 bouquet de népéta
 salt and pepper

Lavez les champignons et coupez-les en tranches fines en les disposant dans les assiettes. Pressez le citron et émulsionnez le jus avec du sel, du poivre et de l'huile; parfumez avec un peu de népéta hachée et conservez la préparation de côté. Versez 250 ml d'eau avec l'écorce du citron et la menthe dans l'autocuiseur. Epluchez les crustacés en laissant seulement la queue et éliminer le filament noir. Placez les crevettes dans l'autocuiseur, refermez le couvercle et faites cuire dans l'eau parfumée pendant 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Egouttez, disposez sur le lit de cèpes, assaisonnez avec l'émulsion au citron et à la menthe et garnissez, si vous voulez, avec des pommes de terre jaunes coupées en petits morceaux et bouillies dans de l'eau salée et du safran.

La népéta est une plante herbacée aromatique. L'emploi en cuisine prévoit la consommation des petites feuilles qui doivent être cueillies entre le printemps et l'été avant que la plante fleurisse. Son aspect rappelle la menthe.

Préparation **25 minutes**
 Réglage soupape ● ●
 Cuisson **5 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Méthode Classique Franciacorta Dosage Zéro**

Tarte de morue et pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de morue dessalée
 600 g de pommes de terre
 1 petit oignon
 200 ml de lait
 100 ml de crème fraîche
 1 gousse d'ail
 2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 1 cuillère de persil
 2 cuillères de chapelure
 sel et poivre

Éliminez la peau et les arêtes de la morue et coupez la pulpe en morceaux. Coupez finement l'oignon et faites-le revenir avec de l'huile et la gousse d'ail dans l'autocuiseur ouvert. Après quelques minutes, incorporez les pommes de terre pelées et coupées en morceaux, la pulpe de morue, le lait et la crème fraîche. refermez l'autocuiseur et faites cuire pendant 15 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Ouvrez la cocotte, mélangez avec un fouet jusqu'à ce que la morue soit bien amalgamée, ajoutez le persil haché et salez et poivrez si nécessaire. Versez la préparation dans un plat à four huilé et recouvert de chapelure, en veillant à bien étaler la surface; saupoudrez avec de la chapelure et cuisez au four à 200°C pendant 20 minutes. Faire refroidir la tarte pour la servir tiède coupée en tranches.

Si vous achetez de la morue salée, il faudra la faire dessalée dans de l'eau pendant au moins 48 heures en changeant l'eau le plus souvent possible. Si vous la laissez sous l'eau courante du robinet, 24 heures suffiront.

Préparation **15 minutes**
 Réglage soupape ● ●
 Cuisson **40 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Inzolia**





Garnitures de légumes

Lentilles	110
Haricots à la tomate	111
Asperges au yaourt, à l'aneth et au citron	112
Légumes mixtes avec mayonnaise au yaourt	114
Pois chiches épicés aux champignons	115

Lentilles

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de lentilles
 4 saucisses
 1 oignon
 1 gousse d'ail
 1 piment
 2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 1/2 cube de bouillon de viande
 2 cuillère de sauce tomates
 sel

Laissez tremper les lentilles dans de l'eau pendant une nuit entière. Réchauffez l'autocuiseur ouvert avec de l'huile d'olives et faites revenir l'oignon haché et l'ail; ajoutez le piment. Dès que l'oignon est doré, ajoutez les saucisses émiettées, en les faisant ruisseler puis versez la tomate et le cube, en mélangeant pour assaisonner le tout. Ajoutez alors les lentilles, égouttées de leur eau de trempage; versez dans l'autocuiseur 600 ml d'eau, refermez le couvercle et faites cuire pendant 25-30 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Salez si nécessaire et servez les lentilles bien chaudes.

Si vous achetez les lentilles de Castelluccio, sachez qu'elles n'ont pas besoin d'être laissées dans l'eau car elles sont plus tendres et plus petites que les autres lentilles présentes sur le marché.

Préparation **5 minutes**
 Réglage soupape ●
 Cuisson **30 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Rouge Colli Armerini**

Haricots à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes

150 g de haricots blancs
 200 g de tomates mûres
 2 gousses d'ail
 2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
 1 feuille de laurier
 sel et poivre

Faites tremper les haricots dans de l'eau pendant une nuit entière, puis égouttez-les et lavez-les. Ebouillantez les tomates dans de l'eau bouillante, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour mieux les peler. Une fois pelées, éliminez les pépins et coupez-les en gros morceaux. Placez les haricots dans l'autocuiseur ouvert avec un peu d'huile d'olives, ajoutez les tomates, 1 verre d'eau légèrement salée, le laurier et l'ail pelé; refermez et faites cuire pendant 40 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Retirez l'ail et le laurier à la fin de la cuisson et servez la soupe bien chaude en ajoutant un filet d'huile d'olives extra vierge et un nuage de poivre noir.

Les haricots blancs se trouvent dans le commerce seulement secs et ils ont une couleur blanche ou crème, avec un petit anneau foncé, appelé "œil", au niveau de l'attache de la cosse sur la graine.

Préparation **10 minutes**
 Réglage soupape ●
 Cuisson **50 minutes**
 Exécution **facile**
 Vin **Chianti Classique**

Garnitures de légumes

Ingrédients pour 4 personnes

20 grandes asperges
200 g de yaourt maigre au lait entier
1/2 citron
2 cuillères d'huile d'olives extra vierge
1 bouquet d'aneth
sel et poivre

Éliminez la partie finale de la tige des asperges et cuisez-les dans l'autocuiseur avec 1 verre d'eau pendant 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Les asperges devront être cuites à point en demeurant croquantes. Entre temps, travaillez le yaourt en ajoutant l'huile, le sel et le poivre et le jus d'un demi citron. Râpez aussi un peu d'écorce et ajoutez-la à la crème de yaourt avec l'aneth finement hachée. Disposez les asperges dans les assiettes et assaisonnez-les avec la crème au yaourt parfumée à l'aneth et au citron.

Vous pouvez ajouter, si vous le désirez, à la crème de yaourt un peu de mayonnaise pour donner plus de caractère et plus de goût à la sauce.

Préparation **10 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **5 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Pas de vin conseillé**



Légumes mixtes avec mayonnaise au yaourt

Ingrédients pour 4 personnes**Pour les légumes:**

3 carottes
2 pommes de terre jaunes
2 betteraves rouges cuites
2 courgettes

Pour la sauce:

1 pot de yaourt blanc au lait entier
1 jaune d'œuf
1 cuillère à café de jus de citron
1 pointe de moutarde non piquante
1/2 verre d'huile de maïs
1 cuillère à café de ciboulette, sel

Lavez, pelez et coupez en dés les légumes. Faites cuire dans l'autocuiseur (à l'exception des betteraves) avec 200 ml d'eau pendant 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape.

Préparez la mayonnaise en battant le jaune d'œuf avec le sel, la moutarde et le jus de citron. Continuez à mélanger le jaune d'œuf à l'aide d'un fouet ou d'un mixeur électrique en versant un filet d'huile de maïs. Ajoutez le yaourt et la ciboulette hachée finement. Laissez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. Servez les légumes cuits accompagnés de la mayonnaise au yaourt.

La mayonnaise au yaourt est un assaisonnement idéal que l'on peut utiliser pour assaisonner les salades mixtes.

Préparation **30 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **5 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Pas de vin conseillé**

Pois chiches épicés aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de pois chiches secs
350 g de champignons
1 petit morceau de gingembre
1 cuillère à café de curry
2 gousses d'ail
1 feuille de laurier
coriandre frais
huile d'olives extra vierge
sel et poivre

Faites tremper les pois chiches la veille dans de l'eau. Egouttez les pois chiches et cuisez-les dans l'autocuiseur avec 1/2 litre d'eau salée, avec 1 gousse d'ail et la feuille de laurier, pendant 45 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Coupez les champignons en lamelles, faites-les sauter à la poêle avec de l'huile, l'ail et une pincée de sel et de poivre, incorporez les pois chiches cuits, le gingembre coupé en morceaux et une petite cuillère de curry. Laissez le tout prendre goût, puis mouillez avec 1/2 verre d'eau et cuisez à feu doux dans l'autocuiseur fermé pendant 10-15 minutes. Servez les pois chiches bien chauds en les parsemant de coriandre.

Si vous n'aimez pas le goût un peu spécial du gingembre, vous pouvez le remplacer par un mélange d'épices comme celles qui se trouvent dans les boutiques orientales.

Préparation **15 minutes**
Réglage soupape ●
Cuisson **60 minutes**
Exécution **facile**
Vin **Rosé Lagrein**



Desserts

Soufflés au chocolat	118
Crème de châtaignes et pommes vanille	120
Poires cuites à la crème de noisette	121

Soufflés au chocolat

Ingrédients pour 4 personnes

180 g de farine blanche "00"
 20 g de cacao
 3/4 de cuillère à café de levure
 1 œuf
 125 ml de lait
 80 g de sucre
 30 g de beurre
 2 cuillères de confiture de framboises
 sel

Passez la farine au tamis avec le cacao, la levure et une pincée de sel. Mélangez au fouet l'œuf entier avec le sucre, puis incorporez le beurre fondu et la confiture. Ajoutez la préparation de farine et incorporez le lait petit à petit pour obtenir un mélange lisse et plutôt épais. Versez dans des petits moules de crème caramel. Placez les moules dans l'autocuiseur après avoir mis un peu d'eau au fond. Refermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 20 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Laissez refroidir et conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Servez les soufflés avec une crème anglaise et décorés de framboises fraîches.

Accompagnez ces soufflés avec une crème anglaise chaude versée sur le chocolat et décorés avec des framboises fraîches.

Préparation **10 minutes**

Réglage soupape ●

Cuisson **20 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Rosé Alto Adige Moscato**



Crème de châtaignes et pommes vanille

Ingrédients pour 4 personnes

100 g de pommes séchées (ou 2 pommes fraîches)
 250 g de châtaignes séchées
 250 ml de jus de pomme
 1/4 de bâton de vanille
 granulé de noisettes
 sel

Laissez tremper les châtaignes pendant toute une nuit dans le double de leur volume d'eau. Si vous utilisez des pommes séchées, plongez-les dans le jus de pomme pendant 30 minutes. Egouttez les châtaignes et faites-les griller à sec dans une poêle anti-adhérente, puis mettez-les dans l'autocuiseur avec les pommes séchées, le liquide de trempage, la vanille et une pincée de sel. Faites cuire pendant 40 minutes à partir du chuchotement de la soupape puis passez les châtaignes dans le moulin à légumes et versez la crème ainsi obtenue dans les coupes. Garnissez avec le granulé de noisettes et servez la crème froide.

Les châtaignes sont un fruit atypique car elles sont riches de glucides complexes (amidon) comme les céréales. Elles représentent une bonne source de fibres, de potassium et de vitamines du groupe B, en particulier B1 et B6.

Préparation **10 minutes**

Réglage soupape ●

Cuisson **40 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Moscato Passito di Pantelleria**

Piores cuites à la crème de noisette

Ingrédients pour 4 personnes

4 piores mûres et fermes
 40 g de sucre
 1 citron non traité
 2 cuillères de crème de noisettes
 1 cuillère de fécule de pommes de terre
 1/2 verre de lait
 30 g de granulé de noisette
 sel

Lavez les piores et disposez-les debout dans l'autocuiseur. Ajoutez un verre d'eau, un petit morceau de peau de citron, une pincée de sel et le sucre. Refermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape. A la fin de la cuisson, retirez les piores et mettez-les dans un plat à dessert. Incorporez la crème de noisette et la fécule dissoute dans 1/2 verre de lait avec le fond de cuisson des piores. Portez à ébullition et cuisez jusqu'à ce que la crème commence à épaissir. Versez la crème encore chaude sur les piores et saupoudrez-les de granulé de noisette. Servez les piores tièdes ou froides.

Une variante de cette recette consiste dans les piores à la "Belle Hélène", cuites dans l'autocuiseur avec un peu d'eau aromatisée à la vanille et servies avec du chocolat noir fondu au bain-marie avec une goutte de lait.

Préparation **10 minutes**

Réglage soupape ●

Cuisson **15 minutes**

Exécution **facile**

Vin **Brachetto**