

AUTOUISEUR/Conserveur

OLLA DE PRESION/Envasadora

PRESSURE COOKER/Canner

MIRRO



- Directions
- Recipies
- Timetables
- Mode d'emploi
- Recettes
- Temps de cuisson
- Direcciones
- Recetas de cocina
- Tiempos para cocinar

PRIORITY MAIL

UNITED STATES POSTAL SERVICE
LABEL 106-A OCTOBER 1997

www.usps.gov

PRIORITY MAIL

UNITED STATES POSTAL SERVICE
LABEL 106-A OCTOBER 1997

www.usps.gov

PRIORITY MAIL

UNITED STATES POSTAL SERVICE
LABEL 106-A OCTOBER 1997

www.usps.gov



TABLE DES MATIERES

	Page		Page
Partie anglaise	jusqu'à la page 25	Légumes	40-42
Partie française	26-51	Frais	40-41
Mesures de sécurité	27	Sec	42
Caractéristiques	28	Congelés	42
Conseils d'ordre général	29	Fruits	42
Nettoyage et entretien	29	Potages et soupes	43
Principes de cuisson	30-31	Desserts/Céréales	44
Adaptation des recettes	31	Préparation des conserves	45-48
Viande	32-38	Stérilisation	48
Bœuf	32-34	Questions et réponses	49-50
Porc	35-36	Pièces de rechange	51
Veau et agneau	37	Partie espagnole	52-78
Volaille et gibier	38	Bons de commande des pièces de rechange	79-80
Poissons et fruits de mer	39	Garantie	au revers du couvercle arrière

AVERTISSEMENT!

LISEZ CE MANUEL AVANT DE VOUS SERVIR DE VOTRE AUTOUISEUR.

VOUS RISQUEZ DE VOUS BRULER SI VOUS NE LE MANIPULEZ PAS CORRECTEMENT. NE LE REMPLISSEZ JAMAIS A RAS-BORD. L'AUTOUISEUR EST BIEN FERME LORSQUE LA QUEUE DU COUVERCLE SE TROUVE EXACTEMENT AU-DESSUS DE LA QUEUE DE LA MARMITE. N'ESSAYEZ PAS DE SOULEVER LE COUVERCLE AVANT DE RETIRER LE REGULATEUR DE PRESSION ET DE DEGAGER LE LEVIER DE SECURITE DE LA QUEUE DE LA MARMITE. N'ESSAYEZ JAMAIS D'ECARTER LES QUEUES PAR LA FORCE.

**ASSUREZ-VOUS QUE VOUS AVEZ BIEN COMPRIS
TOUTES LES INSTRUCTIONS S'APPLIQUANT AU FONCTIONNEMENT
AVANT USAGE.**

Consultez les pages 29, 30 et 31 où vous trouverez des renseignements importants concernant le fonctionnement de votre autocuiseur et les réparations s'il y a lieu.

1. N'essayez JAMAIS de cuisiner sans que l'autocuiseur soit convenablement fermé (la queue du couvercle doit se trouver exactement au-dessus de la queue de la marmite). Glissez l'anneau aide-mémoire sur la queue inférieure.
2. N'essayez JAMAIS d'ouvrir l'autocuiseur avant que la pression ait baissé ni avant de retirer le régulateur de pression. Voir étapes 4 et 5, chapitre «Principes de cuisson», pages 30-31.
3. N'EMPLOYEZ JAMAIS LA FORCE POUR SEPARER LES QUEUEES OU ENLEVER LE COUVERCLE S'IL PARAÎT BLOQUE. RAFRAICHISSEZ A NOUVEAU L'AUTOUCUISEUR SOUS LE ROBINET POUR FAIRE DISPARAITRE LA PRESSION ET PERMETTRE AU COUVERCLE DE GLISSER FACILEMENT. (Dans certains cas très rares où le couvercle demeure impossible à déplacer après un refroidissement prolongé, insérez un morceau de fil de fer dans le tube d'évent pour vous assurer qu'il n'est pas obstrué et que la pression a disparu.)
Il arrive que des traces d'aliments (du jus de viande, par exemple) sur le joint fassent coller le couvercle une fois la pression disparue et le régulateur enlevé. Dans ce cas, posez l'autocuiseur sur le feu, sans remettre le régulateur. Lorsque la vapeur s'échappe par l'évent, retirez du feu; ouvrez l'autocuiseur lorsque vous constatez qu'il n'existe plus de vapeur. Le jus qui faisait coller le joint se liquéfie en réchauffant.
Il arrive que le joint s'étire au bout d'un certain temps; si vous éprouvez de la difficulté à ouvrir ou à fermer le couvercle, remplacez le joint usé par un neuf. (Voir page 51.)
4. Quand vous faites cuire de la soupe ou d'autres préparations qui ont tendance à monter et à mousser, ne remplissez l'autocuiseur qu'aux $\frac{3}{4}$. Laissez toujours un espace d'au moins $1\frac{1}{4}$ " (3 cm) entre la surface du liquide et le bord de l'autocuiseur.
5. Ne remplacez JAMAIS l'eau par de l'huile ou un autre corps gras dans les préparations.
6. NE PREPAREZ JAMAIS DE COMPOTE DE POMMES, DE RHUBARBE, DE CANNEBERGES, D'ORGE PERLEE, DE POIS CASSES OU DE SOUPE AUX POIS DANS UN AUTOUCUISEUR. Ces préparations ont tendance à monter, à mousser et risquent d'obturer le tube d'évent. Quand le tube est obstrué, on peut croire que la pression a baissé une fois le régulateur enlevé; pourtant, la compote de pommes, par exemple, peut demeurer au-dessus du point d'ébullition 40 minutes après que l'autocuiseur ait été éloigné du feu, à moins qu'on ne l'ait refroidi sous le robinet. Un certain degré de pression demeure donc dans l'autocuiseur, et il ne faut en aucun cas essayer de forcer le couvercle s'il refuse de bouger. DONC, nous répétons, NE FAITES JAMAIS CUIRE LES PREPARATIONS CI-DESSUS DANS UN AUTOUCUISEUR.
7. Ne risquez pas d'endommager le rebord de l'autocuiseur en frappant dessus avec une cuiller,

un presse-purée, etc., l'étanchéité de la fermeture en souffrirait.

8. Ne faites pas monter la pression à feu vif lorsque vous préparez des céréales, du riz, des légumes secs ou autres aliments qui risquent de mousser pendant la cuisson. Laissez la pression monter graduellement et ajoutez une cuillerée à soupe d'un corps gras quelconque pour empêcher la formation d'écume. Consultez les instructions.
9. Ne posez pas le couvercle sur une plaque de cuisson brûlante; vous risquez d'endommager le joint et le bouchon de surpression.
10. Une fois que le régulateur commence à s'agiter vigoureusement, baissez le feu — il ne doit pas s'agiter plus de 4 fois par minute. S'il s'agit plus fréquemment, non seulement vous gâchez de l'énergie, mais vous risquez de faire dessécher la préparation.
11. Votre cuisinière doit être parfaitement d'aplomb, autrement le régulateur risque de s'écarter du tube d'évent quand la pression monte.
12. Ne laissez pas de liquides fortement salés demeurer dans l'autocuiseur; vous risquez d'endommager le fini.
13. N'utilisez pas l'autocuiseur comme casserole couverte, sans le régulateur de pression, à moins de retirer également le joint. Même sans le régulateur, une certaine pression peut se développer dans l'autocuiseur fermé si le couvercle est garni du joint; cela ne peut pas se produire si le joint n'est pas en place.

Ce symbole sur la plaque du fabricant du produit indique qu'il est enregistré par UNDERWRITERS' LABORATORIES, INC.



REMARQUE IMPORTANT

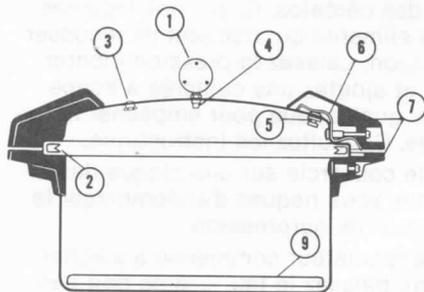
Il arrive que de la vapeur s'échappe par le levier de blocage et autour de la queue du couvercle: il ne s'agit pas d'un défaut de fabrication : la vapeur s'échappe jusqu'à ce que le levier soit complètement engagé. Si vous constatez la présence de vapeur au bout de plusieurs minutes, frappez légèrement la queue du couvercle, ou encore ouvrez et refermez l'autocuiseur pour vous assurer que l'étanchéité est parfaite.

Si la pression ne demeure pas constante dans l'autocuiseur, voyez si le joint a besoin d'être remplacé.

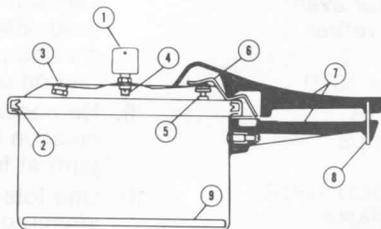
Le bouchon de surpression se libère lorsque le tube d'évent est obstrué. Ne vous servez jamais d'un bouchon qui aurait été expulsé. Remplacez-le par un neuf. Pour le mettre en place, poussez la partie arrondie dans le logement, de l'intérieur du couvercle. La partie en creux sera visible quand on regarde l'intérieur du couvercle quand le bouchon est correctement placé.

Si vous ne trouvez pas de pièces de rechange sur place chez le représentant de Mirro, servez-vous du formulaire que vous trouverez à la page 79 et envoyez-le directement à l'usine.

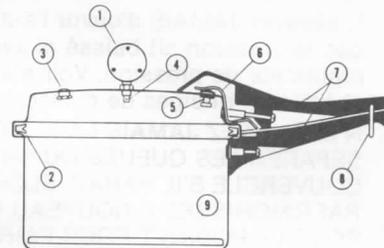
Consultez les pages 29-31 où vous trouverez des renseignements importants concernant le fonctionnement de votre autocuiseur.



Modèles de 8, 12 et 22 qt
(7,6 L, 15,2 L et 20,9 L)



Modèles de 4 et 6 qt (3,8 et 5,7 L)
à régulateur unique



Modèles de 2½, 4 et 6 qt (2,4 L,
3,8 L et 5,7 L) à régulateur sélectif



1 REGULATEUR DE PRESSION AUTOMATIQUE

Régulateur de précision, incassable, d'une seule pièce, pour «cuisiner sans regarder». Vous pouvez ENTENDRE le régulateur qui contrôle automatiquement la cuisson au degré de pression choisi. . . 5 (228°F ou 109°C), 10 (240°F ou 115°C), ou 15 livres (250°F ou 121°C). Pas de ressorts ni de gadgets qui se détachent. . . n'a jamais besoin d'être calibré ni vérifié.



2 JOINT D'ETANCHEITE, TYPE V

Assure automatiquement l'étanchéité du couvercle quand l'autocuiseur est fermé suivant les instructions et amené au degré de pression choisi. Facile à retirer pour le nettoyage.



3 BOUCHON DE SURPRESSION

Se dégage si l'obstruction du tube d'évent cause de la surpression. Le bouchon existe pour votre sécurité; si vous suivez les instructions à la lettre, il ne servira probablement jamais. Pour le remplacement, voir page 51.



4 TUBE D'EVENT

Il porte 5 orifices. Si l'orifice le plus bas vient à être obstrué, les 4 orifices auxiliaires sur la paroi du tube libèrent la pression efficacement et en toute sécurité.



5 AXE DE SOULEVEMENT

Au fur et à mesure que la pression monte ou baisse à l'intérieur de l'autocuiseur, l'axe déplace le levier de blocage de la queue.



6 LEVIER DE BLOCAGE

S'enclenche en position de blocage dans la queue inférieure (poignée) quand le couvercle est correctement fermé et que la pression commence à monter. Se débloque quand la pression a disparu.



QUEUES PRATIQUES

Faciles à ouvrir et à fermer. Pour fermer : faites tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la queue se trouve EXACTEMENT AU-DESSUS DE LA QUEUE DE LA MARMITE; faites glisser l'anneau aide-mémoire par-dessus. Pour ouvrir : soulevez l'anneau, séparez les queues en les faisant glisser.

7



Les modèles de 8, 12, 16 et 22 qt (7,6 L, 11,4 L, 15,2 L et 20,9 L) sont munis de poignées au lieu de longues queues. Pour les fermer, faites toujours tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les poignées du couvercle soient EXACTEMENT AU-DESSUS DES POIGNEES DE LA MARMITE.



8 ANNEAU AIDE-MEMOIRE

(Existe sur les modèles à queue seulement.) Une fois glissé au-dessus de la queue de la marmite, il vous rappelle que l'autocuiseur est correctement fermé et prêt à utiliser.



9 GRILLE EN ALUMINIUM

A utiliser pour la préparation des conserves et la cuisson à la vapeur, et chaque fois que les instructions le demandent.

RECETTES ET TEMPS DE CUISSON

Ce manuel est rédigé en trois langues (anglais, français et espagnol). Les instructions, recettes et temps de cuisson conviennent aussi bien aux modèles à régulateur sélectif (5, 10 et 15 livres) qu'aux modèles à régulateur de 15 livres. Les ingrédients sont portés sur 4 colonnes : (1) autocuiseurs de 2½-4 quarts, mesures traditionnelles (E.-U.); (2) autocuiseurs de 6-8 quarts, mesures traditionnelles (E.-U.); (3) autocuiseurs de 2,4-3,8 litres, mesures métriques; (4) autocuiseurs de 5,7-7,6 litres, mesures métriques. Cherchez la colonne qui correspond aux dimensions de votre autocuiseur et au système de mesures préféré [traditionnel (E.-U.) ou métrique]. Les mesures métriques ont été arrondies.

Si vous désirez cuisiner sous pression dans un des gros conserveurs (12 qt ou 11,4 L), (16 qt ou 15,2 L), ou (22 qt ou 20,9 L), vous n'avez qu'à doubler ou tripler les recettes destinées aux autocuiseurs de 6-8 qt (5,7-7,6 L). Quand vous préparez une recette prévue pour l'autocuiseur de 6-8 qt (5,7-7,6 L) dans un des gros conserveurs, ajoutez une tasse (250 mL) d'eau supplémentaire.

Si vous désirez réduire l'une des recettes de ce livre, ne manquez pas d'utiliser toute la quantité de liquide recommandée pour la recette entière.

Ne remplissez pas l'autocuiseur à plus des ¾. Le niveau du liquide doit toujours se trouver au moins 1¼" (3 cm) au-dessous de rebord de l'autocuiseur.

POUR LES CONSERVES, SERVEZ-VOUS D'UN AUTOCUISEUR A REGULATEUR SELECTIF

Pour la préparation des conserves sous pression, employez les modèles à régulateur sélectif (5, 10 et 15 livres) car les conserves se font à 5 livres et à 10 livres. N'essayez pas de faire des conserves avec les modèles à régulateur de 15 livres. Les modèles à régulateur sélectif sont les seuls munis d'un couvercle en dôme qui permet d'accommoder les bocaux. Vous trouverez aux pages 19 à 22 du manuel les instructions se rapportant à la préparation des conserves ainsi que les temps de cuisson.

AU DEBUT, AUGMENTEZ LA QUANTITE D'EAU

Jusqu'à ce que vous soyez familiarisé avec le fonctionnement de votre autocuiseur, augmentez légèrement la quantité d'eau portée sur la recette, surtout quand vous préparez de la viande. Pour les rôtis, employez 1-1¼ tasse (250-325 mL) d'eau; si vous vous servez de la grille, ajoutez encore ¼ de tasse (75 mL). Posez le couvercle dès que vous avez ajouté l'eau. Une fois que vous serez bien au courant du fonctionnement, vous pourrez diminuer légèrement les quantités d'eau indiquées pour la viande et les légumes.

BASSEZ LE FEU QUAND LE REGULATEUR S'AGITE

Quand le régulateur s'agite vigoureusement, indiquant que la pression requise a été atteinte, baissez le feu (voir étape 3, page 30), afin que le régulateur ne s'agite que de 1 à 4 fois par minute pour la cuisson, 3 à 4 fois par minute pour la préparation des conserves.

LES TEMPS DE CUISSON INDICUES SONT APPROXIMATIFS

Les temps de cuisson indiqués sur les recettes et dans les instructions ne peuvent être qu'approximatifs puisque la tendreté de la viande et des légumes varie selon leur degré de fraîcheur, leur qualité, etc. Prolongez ou raccourcissez les temps de cuisson à votre goût.

A HAUTE ALTITUDE, LA PRESSION DOIT ETRE PLUS FORTE

A une altitude de 2.000 pieds (600 mètres) ou plus, employez une pression de 10 livres si le tableau ou la recette en demande 5, et de 15 si la recette en demande 10. Si la recette demande une pression de 15 livres, prolongez légèrement le temps de cuisson. Ces modifications s'appliquent à la cuisson ordinaire aussi bien qu'à la préparation des conserves.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Nettoyez l'autocuiseur avant usage à l'eau chaude savonneuse. Rincez, séchez.

INTERIEUR :

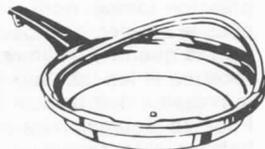
Pour faciliter le nettoyage, versez de l'eau chaude dans l'autocuiseur dès qu'il est vide. Lavez à l'eau chaude savonneuse. Eliminez toutes traces d'aliments ou d'eau dure en frottant avec un tampon savonneux en laine de fer; vous pouvez également faire bouillir dans l'autocuiseur 1 quart (1 L) d'eau bouillante additionné de 2 cuillerées à table (30 mL) rases de crème de tartre. L'eau vinaigrée est tout aussi efficace. Rincez et séchez soigneusement.

EXTERIEUR :

De temps à autre, frottez l'extérieur avec du produit à polir l'argenterie. Les taches d'eau sur le couvercle s'éliminent avec de la poudre à récurer ou du produit à polir l'argenterie. Ne laissez «tremper» ni le couvercle ni la marmite dans l'eau; ne les mettez pas au lave-vaisselle — vous risquez d'endommager le poli de l'extérieur. Si nécessaire, vous pouvez frotter le fond (extérieur) avec un tampon en laine de fer.

JOINT D'ETANCHEITE

Sortez-le du couvercle. Lavez soigneusement à l'eau savonneuse après chaque usage. Séchez bien. Glissez de nouveau le joint en place et l'autocuiseur est prêt à servir.

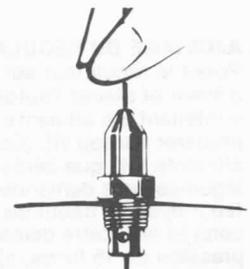


PLONGEUR ET LEVIER DE BLOCAGE

Lavez toujours soigneusement le couvercle après usage. Faites couler de l'eau chaude dans tous les orifices de la queue pour débarrasser le plongeur et le levier de blocage de toutes traces de graisse ou d'aliments. Il est normal de voir apparaître autour de la queue une légère vapeur causée par l'humidité qui demeure logée à l'intérieur quand on remet l'autocuiseur sur le feu.

TUBE D'EVENT

Une fois le couvercle lavé et rincé, et avant usage, inspectez-le à la lumière pour vous assurer que le tube d'évent n'est pas obstrué — c'est très important. Si le tube est bouché, insérez avec soin un morceau de fil de fer ou un cure-pipe (voir illustration). Rincez ensuite à l'eau chaude.



REGULATEUR DE PRESSION

Le régulateur de pression demeure en général très propre parce que la vapeur le nettoie pendant la marche. Cependant, un bon lavage à l'eau chaude savonneuse suivi d'un rinçage ne lui fera aucun mal et vous donnera l'assurance qu'aucune obstruction ne risque de l'empêcher de fonctionner. Même si vous faites tomber le régulateur, vous ne risquez pas de l'endommager.

RANGEMENT

Inversez le couvercle au-dessus de la marmite, le joint restant en place. Ne rangez pas l'autocuiseur en laissant le couvercle muni du joint adhérer à la marmite.

PRINCIPES DE CUISSON

1. Inspectez le couvercle et assurez-vous que le tube d'évent n'est pas obstrué. Mettez les aliments dans l'autocuiseur (pour faire revenir les viandes, voyez page 32). Ajoutez la quantité d'eau recommandée, essuyez le rebord de la marmite. L'usage de la grille n'est pas indispensable excepté pour les conserves et certaines recettes, mais si vous l'employez, ajoutez $\frac{1}{4}$ de tasse (75 mL) d'eau en plus.

Posez le couvercle garni du joint sur l'autocuiseur, les queues séparées de telle sorte que la flèche du couvercle pointe vers le centre de la queue de la marmite.

Fermez en faisant tourner la queue du couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle se trouve **EXACTEMENT AU-DESSUS DE LA QUEUE DE LA MARMITE**, en pressant avec la main si un joint neuf empêche le couvercle de tourner facilement. Puis glissez l'anneau aide-mémoire sur la queue inférieure. **ATTENTION : N'ESSAYEZ JAMAIS DE CUISINER SI LES QUEUEES NE SE TROUVENT PAS DANS LA POSITION CI-DESSUS. MEME SI LE COUVERCLE SEMBLE AVOIR DU JEU, LE JOINT TYPE V ASSURE UNE FERMETURE HERMETIQUE SI LES QUEUEES SE TROUVENT DANS LA POSITION CONVENABLE.**

Les modèles de 8, 12, 16 et 22 qt (7 L, 11,4 L, 15,2 L et 20,9 L) sont munis de poignées au lieu de longues queues. Pour les fermer, faites tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les poignées du couvercle se trouvent **EXACTEMENT AU-DESSUS DES POIGNEES DE LA MARMITE**.

ATTENTION : N'ESSAYEZ JAMAIS DE CUISINER SI LES POIGNEES NE SE TROUVENT PAS DANS LA POSITION CI-DESSUS.

2. AJUSTAGE DU REGULATEUR

Posez le régulateur sur le tube d'évent et placez l'autocuiseur contenant les aliments à préparer sur feu vif. (Certains aliments tels que céréales et légumes secs demandent un feu moyen en début de cuisson.) Si la recette demande une pression de 15 livres, ajustez le régulateur sur le tube d'évent au trou No. 15. Si la pression requise est de 10 livres, placez le No. 10 au-dessus du tube. (Voir illustration.) Attendez d'entendre le son qui indique que la pression correcte vient d'être atteinte.

Quand la pression commence à monter, le levier descend en position de blocage dans la queue de la marmite. A ce moment-là on voit apparaître un filet de vapeur autour de la queue. En s'échappant de l'autocuiseur, l'air et la vapeur produisent un sifflement pendant que la pression monte. Ce sifflement est normal et s'arrêtera avant que l'autocuiseur atteigne la pression de marche.



ANNEAU AIDE-MEMOIRE

3. REGLAGE DE LA PRESSION

Une fois que la pression correcte est atteinte, le régulateur s'agite et crépite. Avec un autocuiseur de petite capacité, le premier balancement peut se produire en moins de 5 minutes de cuisson ou de 10 minutes pendant la préparation de conserves. Pour les gros conserveurs, surtout s'ils sont bien remplis, le balancement peut ne se produire qu'au bout de 45 à 60 minutes. Un léger suintement peut se produire autour du régulateur. Commencez à compter à partir du premier balancement et baissez le feu de sorte que le régulateur s'agite de 1 à 4 fois par minute (pour la cuisson) et 3 à 4 fois par minute (pour les conserves). Le balancement ininterrompu cause une perte excessive d'humidité. Le balancement occasionnel et le sifflement indiquent que la pression se maintient. Sur les cuisinières électriques, la plage «moyen-doux» pour les autocuiseurs de grande capacité et «doux» pour les petits autocuiseurs offre une chaleur adéquate. Sur les cuisinières à gaz, choisissez «moyen» à «doux» pour les autocuiseurs de grande capacité et «doux» à «mijotage» pour les petits. (Bien entendu, plus la quantité d'aliments est importante, plus le feu doit être vif afin de maintenir la pression nécessaire.) **SI LA VAPEUR S'ÉCHAPPE EN JET REGULIER UNE FOIS LA TEMPERATURE BAISSEE, PUSSEZ SUR LE REGULATEUR POUR LE METTRE EN PLACE. UNE STATION PROLONGEE SUR FEU VIF (surtout à 5 livres) PEUT FORCER LE REGULATEUR A EMETTRE UN JET CONSTANT DE VAPEUR SANS SE BALANCIER. BAISSEZ LE FEU POUR PERMETTRE AU REGULATEUR DE SE REMETTRE EN PLACE ET DE SE BALANCIER A INTERMITTENCE. SI LA VAPEUR CONTINUE A SUIINTER AUTOUR DU COUVERCLE OU DE SA QUEUE, ET QUE LA PRESSION NE MONTE PAS, rafraichissez l'autocuiseur sous le robinet, enlevez le régulateur et ouvrez l'autocuiseur. Essuyez le joint, le bord de la marmite et l'intérieur du couvercle. Séchez; recommencez l'opération (voir les descriptions du joint et du plongeur, page 29).**



4. COMMENT FAIRE BAISSER LA PRESSION

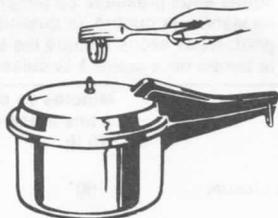
Lorsque la pression a été maintenue pendant le temps nécessaire, retirez l'autocuiseur du feu. **IL FAUT LAISSER LA PRESSION BAISSER AVANT DE RETIRER LE REGULATEUR. DE NOMBREUSES RECETTES DEMANDENT QUE LA PRESSION SOIT REDUITE INSTANTANEMENT EN PLAÇANT L'AUTOUISEUR SOUS LE ROBINET OU DANS UNE CUVETTE CONTENANT DE L'EAU FROIDE. GRACE A CETTE METHODE, LA PRESSION TOMBE EN 15 A 60 SECONDES, suivant la quantité d'aliments contenus dans l'autocuiseur. Pendant que la pression baisse, on entend un crépitement ou un sifflement qui indique que l'air est en train de pénétrer dans l'autocuiseur. Une fois le sifflement interrompu, le levier de blocage du couvercle se déclenche et on peut soulever le couvercle. Si on laisse la pression tomber normalement, sans refroidir l'autocuiseur sous le robinet, cela peut prendre de 5 à 50 minutes, suivant la quantité d'aliments contenus dans l'appareil. Les recettes et les tableaux du présent manuel spécifient si la pression doit baisser instantanément ou normalement. Pour les légumes frais ou congelés, la pression doit baisser instantanément; pour les légumes secs et la**



plupart des viandes, on laisse refroidir sans intervention 5 minutes, puis on place l'autocuiseur sous le robinet. Les conserves doivent toujours refroidir sans intervention, ce qui peut prendre de 25-35 minutes dans un conserveur de petite capacité et 40-45 minutes dans le plus grand s'il est rempli de bocaux.

5. COMMENT RETIRER LE

COUVERCLE Une fois la pression tombée, grâce à l'une ou l'autre méthode, poussez sur le régulateur à l'aide d'une fourchette pour vérifier si la pression a totalement disparu. Si un jet de vapeur se produit, c'est que la pression n'est pas totalement tombée; s'il n'y a pas de jet de vapeur, retirez le régulateur. Soulevez l'anneau aide-mémoire, séparez les queues en les faisant glisser et retirez le couvercle. **NE TIREZ JAMAIS SUR LES QUEUES, N'ESSAYEZ PAS DE LES SEPARER PAR LA FORCE SI ELLES SEMBLENT COLLEES ENSEMBLE. SI VOUS N'ARRIVEZ PAS A LES FAIRE GLISSER, REMETTEZ L'AUTOUCUISEUR SOUS LE ROBINET D'EAU FROIDE.** Le blocage du couvercle indique qu'il existe de LA VAPEUR SOUS PRESSION à l'intérieur de l'autocuiseur et aussi longtemps qu'elle demeure, le levier de blocage maintient le couvercle fermé. Une fois que la pression a complètement disparu et qu'on retire le régulateur, le couvercle doit glisser facilement. **N'ESSAYEZ JAMAIS D'OUVRIR L'AUTOUCUISEUR AVANT DE RETIRER LE REGULATEUR NI AVANT QUE LE LEVIER DE BLOCAGE SE DECLENCHE.**



SI LE JOINT EN CAOUTCHOUC SE RETRECIT

Si, une fois remplies toutes les conditions indiquées à l'étape No. 3, la pression ne monte toujours pas, il est possible que des particules d'aliments se soient logées dans la cavité du plongeur et l'empêchent d'activer le levier de blocage (voir nettoyage, page 29); il est aussi possible que le joint se soit rétréci, surtout s'il est en usage depuis un certain temps. Si vous remarquez de la vapeur qui s'échappe autour du couvercle, tirez légèrement sur le joint pour le ramener à sa dimension d'origine. Assurez-vous que le joint et l'intérieur du couvercle sont secs; un reste d'humidité logé dans la queue ou entre le joint et le couvercle peut donner l'apparence d'une fuite. **PRECAUTION : SUIVEZ LES INSTRUCTIONS DE L'ETAPE No. 5 AVANT D'ESSAYER DE RETIRER LE COUVERCLE, MEME SI VOUS JUGEZ QU'IL N'Y A PAS DE PRESSION ACCUMULEE A L'INTERIEUR DE L'AUTOUCUISEUR.** Si la fuite persiste, ou si le joint se durcit, il faut remplacer le joint.

SI LE JOINT EN CAOUTCHOUC SE DETEND

Si le joint se détend et ne se loge pas bien dans la rainure du couvercle, qu'on a des difficultés à ouvrir ou fermer l'appareil, il faut remplacer le joint. Pour faciliter la fermeture, on peut graisser le joint avec de l'huile ou un autre corps gras 2 ou 3 fois (surtout quand il est neuf). Il ne faut cependant pas le graisser à chaque occasion. **DES GRAISSAGES REPETES RISQUENT DE DETENDRE LE JOINT.**

N'EMPLOYEZ QUE DES REGULATEURS ET DES PIECES DE RECHANGE MIRRO SUR UN AUTOUCUISEUR MIRRO. L'EMPLOI D'ACCESSOIRES OU DE PIECES DE RECHANGE DE FABRICATION AUTRE QUE MIRRO RISQUE D'ETRE DANGEREUX.

Instructions relatives à la préparation des conserves — Voir pages 45-48.

ADAPTATION DES RECETTES

COMMENT ADAPTER VOS PROPRES RECETTES A LA METHODE DE CUISSON SOUS PRESSION

Comme la plupart des aliments que l'on peut faire bouillir, cuire à la vapeur ou braiser se prêtent fort bien à la méthode de cuisson sous pression, les recettes que l'on peut préparer dans l'autocuiseur varient à l'infini. Ne vous limitez donc pas aux recettes que vous trouverez dans ce livre; elles vous serviront de guide, ainsi que les renseignements portés sur les différents tableaux, pour en préparer une quantité d'autres.

Voici quelques règles à suivre pour adapter vos propres recettes à la méthode de cuisson sous pression :

1. Suivez les indications concernant la pression, le temps de cuisson, la quantité de liquide et la méthode employée pour baisser la pression qui sont portés sur les tableaux et dans les recettes.
2. Vous pouvez substituer du vin, de la bière, du bouillon, du jus de tomates, etc. à la même quantité d'eau. Mais n'employez pas de lait qui monte et brûle facilement.

3. Vous pouvez préparer ensemble des aliments qui demandent le même temps de cuisson. Si les temps de cuisson diffèrent, commencez avec le produit qui demande le plus longtemps, et ajoutez les autres ensuite, exactement comme vous le faites quand vous cuisinez par la méthode ordinaire.

Voici un exemple : Supposons que vous vouliez préparer un poulet en ragoût, garni de boulettes de pâtes. Le tableau des viandes recommande un temps de cuisson de 30-40 minutes à 10 livres (ou 25-30 minutes à 15 livres) avec 1½ tasse (375 mL) d'eau dans l'autocuiseur de 2½-4 qt (2,4-3,8 L) ou 2 tasses (500 mL) dans l'autocuiseur de 6-8 qt (5,7-7,6 L). Baissez la pression en laissant l'autocuiseur refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, baissez immédiatement la pression. Suivez la recette de boulettes de la page 37 ou celle dont vous avez l'habitude, mais vérifiez au préalable la méthode de cuisson.

VIANDES ET VOLAILLES

L'autocuiseur est idéal pour la préparation des morceaux de viande qui ne sont pas de toute première qualité. La plupart des viandes (excepté le corned beef, le porc salé et la langue) doivent être dorées dans la graisse chaude, dans la marmite découverte, avant d'être

cuites sous pression. Le temps de cuisson varie suivant le morceau de viande, la qualité, la quantité d'os, etc. et peut être ajusté à votre goût. Nous avons indiqué les temps de cuisson complète, plutôt que le temps nécessaire à la cuisson d'une livre (ou d'un kilo).

Quantité de liquide dans l'autocuiseur de :		Viandes et volailles	Minutes de cuisson à une pression de :		Quantité de liquide dans l'autocuiseur de :	
2½-4 qt	6-8 qt		10 lb	15 lb	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
3 tasses	4 tasses	Corned Beef — épaisseur 3-4" (8-10 cm). Pour la cuisson, suivre l'indications de l'emballage.	60*	45*	750 mL	1 L
¾ de tasse	1 tasse	Bifteck dans la tranche	45*	35*	200 mL	250 mL
1½ tasse	2 tasses	Cœur de bœuf — Retirez les veines. Faites tremper à l'eau salée ½ h. Egouttez. Ajoutez de l'eau fraîche et ¼ de tasse (75 mL) de vinaigre. Faites cuire.	60*	45*	375 mL	500 mL
1 tasse	1¼ tasse	Foie de bœuf — Coupez en tranches. Faites cuire sur la grille.	6*	5*	250 mL	325 mL
1 tasse	1¼ tasse	Rôti de bœuf à la casserole — Epaisseur 2-3" (5-8 cm)	40-50*	30-40*	250 mL	325 mL
1 tasse	1¼ tasse	Gîte à la noix (suisse) — Epaisseur ½" (1 cm)	25-30*	20-25*	250 mL	325 mL
1 tasse	1¼ tasse	Fausses côtes de bœuf	45-50*	35-40*	250 mL	325 mL
1½ tasse	1¾ tasse	Ragoût de bœuf — morceaux épais de 1" (2,5 cm)	20-25*	15-20*	375 mL	450 mL
2 tasses	2½ tasses	Langue de bœuf	60*	45*	500 mL	625 mL
Fraîche ou fumée — Faites cuire. Laissez refroidir dans le liquide de cuisson. Retirez la peau.						
En conserve (salée) — Faites tremper plusieurs heures. Egouttez. Faites cuire. Laissez refroidir dans le liquide de cuisson. Retirez la peau.						
1 tasse	1¼ tasse	Poulet (frit) — 2½-3 lb (1,3-1,5 kg)	15*	12*	250 mL	325 mL
1½ tasse	2 tasses	Poulet en fricassée — 3-4 lb (1,5-2 kg)	20-25*	15-20*	375 mL	500 mL
1½ tasse	2 tasses	Poulet en ragoût — 4-5 lb (2-2,5 kg)	30-40*	25-30*	375 mL	500 mL
2 tasses	2½ tasses	Jambon (talon, non cuit) — 3-5 lb (1,5-2,5 kg)	45-60*	35-45*	500 mL	625 mL
2 tasses	2½ tasses	Jambon (épaule, non cuite) — 3-6 lb (1,5-3 kg)	45-60*	35-45*	500 mL	625 mL
½ tasse	¾ de tasse	Tranches de jambon (non cuites) — Tranche de ½" (1 cm)	6-8*	5-6*	125 mL	200 mL
½ tasse	¾ de tasse	Tranche de 1" (2,5 cm)	12-14*	9-12*	125 mL	200 mL
¾ de tasse	1 tasse	Tranche de 2" (5 cm)	18-25*	12-20*	200 mL	250 mL
1½ tasse	3 tasses	Epaule d'agneau — 3-6 lb (1,5-3 kg)	45-60*	35-45*	375 mL	500 mL
½ tasse	¾ de tasse	Tranche d'agneau — épaisseur de ½" (1 cm)	12*	9*	125 mL	200 mL
1½ tasse	2 tasses	Ragoût d'agneau — morceaux de 1" (2,5 cm)	15*	10*	375 mL	500 mL
2 tasses	2½ tasses	Mouton (bouilli) — 4-6 lb (2-3 kg)	60*	45*	500 mL	625 mL
1½ tasse	2 tasses	Queue de bœuf	60*	45*	375 mL	500 mL
¾ de tasse	1 tasse	Perdrix	15*	12*	200 mL	250 mL
1 tasse	1¼ tasse	Faisan	20-25*	15-20*	250 mL	325 mL
¾ de tasse	1 tasse	Côtelettes de porc	12*	9*	200 mL	250 mL
2 tasses	2½ tasses	Talon de porc	45*	35*	500 mL	625 mL
1¼ tasse	1½ tasse	Epaule de porc — épaisseur de 2½" (6 cm)	45-50*	35-40*	325 mL	375 mL
¾ de tasse	1 tasse	Côtes découvertes	20*	15*	200 mL	250 mL
¾ de tasse	1 tasse	Lapin	18-20*	12-15*	200 mL	250 mL
1 tasse	1¼ tasse	Ecureuil	25-30*	20-25*	250 mL	325 mL
1½ tasse	2 tasses	Cœur de veau	45*	35*	375 mL	500 mL
2 tasses	2½ tasses	Jarret de veau	50-60*	40-45*	500 mL	625 mL
½ tasse	1 tasse	Tranche de veau — épaisseur de ½" (1 cm)	18-20*	12-15*	125 mL	250 mL
1½ tasse	2 tasses	Ragoût de veau — morceaux de 1" (2,5 cm)	15*	10*	375 mL	500 mL
1½ tasse	2 tasses	Langue de veau — Voir langue de bœuf (ci-dessus)	30*	25*	375 mL	500 mL
1 tasse	1¼ tasse	Rôti de venaison — épais de 3-4" (8-10 cm)	40-50*	30-40*	250 mL	325 mL

*Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant cinq minutes; ensuite, placez sous le robinet ou dans un récipient contenant de l'eau froide.

Bœuf

Ragoût de bœuf

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1½ lb	3 lb	Ragoût de bœuf — morceaux de 1" (2,5 cm)	750 g	1,5 kg
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Corps gras	15 mL	30 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
¼ de c. à thé	½ c. à thé	Paprika	1 mL	2 mL
1½ tasse	1¾ tasse	Eau	375 mL	450 mL
½ tasse	1 tasse	Oignons hachés	125 mL	250 mL
4	8	Carottes entières	4	8
4	8	Pommes de terre coupées en deux	4	8
4-6 portions	8-12 portions		4-6 portions	8-12 portions

- Dans l'autocuiseur, faites revenir la viande dans le corps gras. Salez, poivrez ajoutez le paprika et l'eau.
- Couvrez; réglez à 10 et laissez cuire 10 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire 8 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite placez sous le robinet. Ajoutez le reste des ingrédients.
- Couvrez; réglez à 10 et laissez cuire 8-10 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire 6-8 minutes). Baissez immédiatement la pression.
- Préparez la sauce dont vous trouverez la recette à la page 33.

Bœuf à la casserole

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
2 lb	4 lb	Rôti de bœuf épais de 2-3" (5-8 cm)	1 kg	2 kg
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Corps gras	15 mL	30 mL
1½ c. à thé	1 c. à tab.	Sel	7 mL	15 mL
2	4	Oignons coupés en tranches	2	4
1 tasse	1¼ tasse	Eau	250 mL	325 mL
4-5 portions	8-10 portions		4-5 portions	8-10 portions

- Faites dorer la viande dans le corps gras, dans l'autocuiseur.
- Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les oignons et l'eau.
- Couvrez; réglez à 10; une fois que le régulateur commence à s'agiter, laissez cuire de 40 à 50 minutes. (Vous pouvez aussi régler à 15 et laisser cuire de 30 à 40 minutes.)
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet. Préparez la sauce.

Sauce

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 tasse	2 tasses	Bouillon (liquide de cuisson de la viande)	250 mL	500 mL
2 c. à tab.	¼ de tasse	Farine	30 mL	75 mL
¼ de tasse	½ tasse	Eau froide	75 mL	125 mL

- Dégreaissez le bouillon. Si nécessaire, ajoutez suffisamment d'eau pour obtenir 1 tasse (250 mL) de liquide. Pour la recette destinée à l'autocuiseur de 6-8 qt (5,7-7,6 L), employez 2 tasses ou 500 mL de liquide.
- Mélangez la farine et l'eau froide sans faire de grumeaux. Ajoutez peu à peu au bouillon.
- Faites cuire à feu doux sans arrêter de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez sel et poivre.

Chili con carne

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 lb	2 lb	Bœuf haché	500 g	1 kg
½ tasse	1 tasse	Oignon haché	125 mL	250 mL
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Graisse	15 mL	30 mL
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Poivron vert haché	15 mL	30 mL
1 tasse	2 tasses	Tomates en boîte	250 mL	500 mL
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Sel	5 mL	10 mL
½ c. à thé	1 c. à thé	Paprika	2 mL	5 mL
1-2 c. à thé	2-4 c. à thé	Piment rouge en poudre	5-10 mL	10-20 mL
1 boîte	2 boîtes	Haricots rouges égouttés (Réservez le liquide)	1 boîte de 454 g	2 boîtes de 454 g
de 1 lb	de 1 lb		4-5 portions	8-10 portions

- Dans l'autocuiseur, faites revenir le bœuf haché et l'oignon dans la graisse. Jetez une partie de la graisse.
- Ajoutez le reste des ingrédients, excepté les haricots. Ajoutez suffisamment d'eau au liquide des haricots pour obtenir 1½ tasse (375 mL). Pour la recette destinée à l'autocuiseur de 6-8 qt (5,7-7,6 L), employez 3 tasses (750 mL) d'eau. Versez dans l'autocuiseur. Ecrasez les tomates à la fourchette.
- Couvrez; réglez à 15 et laissez cuire 10 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter.
- Laissez l'autocuiseur refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Ajoutez les haricots rouges et laissez mijoter quelques minutes.

Bœuf Stroganoff

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 lb	2 lb	Ragoût de bœuf en morceaux de 1" (2,5 cm)	500 g	1 kg
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Farine	15 mL	30 mL
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Corps gras	15 mL	30 mL
1 boîte de 4 onces	2 boîtes de 4 onces	Champignons égouttés (réservez le liquide)	1 boîte de 113 g	2 boîtes de 113 g
1	2	Oignons moyens coupés en tranches	1	2
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
¼ de c. à thé	½ c. à thé	Poivre	1 mL	2 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Marjolaine en poudre	1 pincée	1 mL
2 c. à thé	4 c. à thé	Moutarde en poudre	10 mL	20 mL
3 c. à tab.	6 c. à tab.	Ketchup	50 mL	100 mL
½ tasse	1 tasse	Crème aigre	125 mL	250 mL
4 portions	8 portions		4 portions	8 portions

- Passez les morceaux de bœuf à la farine. Faites dorer dans la graisse, dans l'autocuiseur.

- Ajoutez suffisamment d'eau au liquide des champignons pour obtenir ¼ de tasse (200 mL). Pour l'autocuiseur de 6-8 qt (5,7-7,6 L) de contenance, portez la quantité de liquide à 1½ tasse. Ajoutez les champignons, le liquide et le reste des ingrédients, sauf la crème aigre.
- Couvrez; réglez à 10. Lorsque le régulateur commence à s'agiter, laissez cuire 20 minutes (ou réglez à 15 et laissez cuire 15 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Versez la crème aigre; réchauffez. Servez avec des pâtes.

Goulash à la mode hongroise

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1½ lb	3 lb	Ragoût de bœuf en morceaux de 1" (2,5 cm)	750 g	1,5 kg
2 c. à tab.	¼ de tasse	Corps gras	30 mL	75 mL
2	3	Oignons moyens coupés en tranches	2	3
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
¼ de c. à thé	½ c. à thé	Poivre	1 mL	2 mL
½ c. à thé	1 c. à thé	Paprika	2 mL	5 mL
½	1	Feuille de laurier	½	1
½ c. à thé	1 c. à thé	Marjolaine en poudre	2 mL	5 mL
1½ tasse	3 tasses	Eau	375 mL	750 mL
4	8	Pommes de terre moyennes, entières	4	8
4	8	Carottes moyennes, coupées en longueur	4	8
2	4	Navets coupés en moitié	2	4
½ tasse	1 tasse	Poivron vert, haché	125 mL	250 mL
4-6 portions	8-12 portions		4-6 portions	8-12 portions

- Faites dorer la viande dans la graisse, dans l'autocuiseur.
- Ajoutez oignons, sel, poivre, paprika, feuille de laurier, marjolaine et eau.
- Couvrez; réglez à 10; quand le régulateur commence à s'agiter, laissez cuire 15 minutes (ou réglez à 15 et laissez cuire 12 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Ajoutez le reste des ingrédients sur la grille au-dessus de la viande.
- Couvrez; réglez à 10; quand le régulateur s'agite, laissez cuire 10 minutes (ou réglez à 15 et laissez cuire 8 minutes). Baissez immédiatement la pression.
- Préparez la sauce dont la recette est à cette page.

Pain de viande

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 lb	2 lb	Bœuf haché	500 g	1 kg
1½ c. à thé	1 c. à tab.	Sel	7 mL	15 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
1	2	Oeuf	1	2
¼ de tasse	½ tasse	Oignons hachés	75 mL	125 mL
2 tranches	4 tranches	Pain émietté	2 tranches	4 tranches
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Corps gras	15 mL	30 mL
1 boîte de 8 onces	1 boîte de 15 onces	Sauce tomate	1 boîte de 227 g	1 boîte de 425 g
½ tasse	1 tasse	Eau	125 mL	250 mL
4	8	Pommes de terre entières	4	8
4	8	Carottes entières	4	8
4 portions	8 portions		4 portions	8 portions

- Mélangez bœuf, sel, poivre, oeuf, oignons et pain. Donnez la forme d'un pain (2 pains pour la recette convenant à l'autocuiseur de 6-8 qt — 5,7-7,6 L).
- Emballez dans du papier d'aluminium; mettez au réfrigérateur plusieurs heures, la veille si possible. Cela évitera au pain de viande de se défaire pendant la cuisson.
- Faites dorer le pain de viande sur toutes les faces dans le corps gras, dans l'autocuiseur. Retirez le pain de viande.
- Mélangez sauce tomate et eau; versez dans l'autocuiseur. Placez la grille au fond. Posez dessus la viande et les légumes. Salez les légumes, à votre goût.
- Couvrez; réglez à 10 et laissez cuire 15 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire 12 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.

Boeuf haché aux pommes de terre

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 lb	2 lb	Boeuf haché	500 g	1 kg
½ tasse	1 tasse	Oignons hachés	125 mL	250 mL
½ tasse	1 tasse	Céleri haché	125 mL	250 mL
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Corps gras	15 mL	30 mL
6 ou 7	12 ou 14	Pommes de terre coupées en fines rondelles	6 ou 7	12 ou 14
1 boîte de 10¼ onces	2 boîtes de 10¼ onces	Soupe à la tomate	1 boîte de 305 g	2 boîtes de 305 g
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
¼ de tasse	½ tasse	Eau	75 mL	125 mL
4-6 portions	8-12 portions		4-6 portions	8-12 portions

- Dans l'autocuiseur, faites dorer le boeuf, l'oignon et le céleri dans le corps gras. Jetez l'excédent de graisse.
- Ajoutez les pommes de terre et le sel. Mélangez la soupe et l'eau; versez dans l'autocuiseur.
- Couvrez; réglez à 15; laissez cuire 3 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter. Baissez immédiatement la pression.

Fausses côtes de boeuf à la mode de l'ouest

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
3 lb	6 lb	Fausses côtes de boeuf coupées en morceaux	1,5 kg	3 kg
2 c. à tab.	3 c. à tab.	Graisse de porc	30 mL	50 mL
2 c. à tab.	¼ de tasse	Oignons hachés	30 mL	75 mL
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Poivron vert haché	15 mL	30 mL
1 tasse	2 tasses	Ketchup	250 mL	500 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel de céleri	5 mL	10 mL
2 c. à tab.	¼ de tasse	Cassonnade	30 mL	75 mL
2 c. à tab.	¼ de tasse	Jus de citron	30 mL	75 mL
2 c. à thé	1 c. à tab.	Moutarde en poudre	10 mL	15 mL
1 tasse	1¼ tasse	Eau	250 mL	450 mL
4 portions	8 portions		4 portions	8 portions

- Faites revenir les fausses côtes dans la graisse, dans l'autocuiseur. Jetez l'excès de graisse.
- Mélangez tous les ingrédients; versez sur la viande.
- Couvrez; réglez à 10 et laissez cuire 45-50 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou laissez cuire à 15 pendant 35-40 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Retirez les fausses côtes de la marmite. Mesurez le liquide; mélangez 2 cuillerées à table (30 mL) de farine et ¼ de tasse (75 mL) d'eau froide pour chaque tasse (250 mL) de jus. Ajoutez au jus peu à peu; laissez cuire jusqu'à épaississement sans arrêter de remuer.

Boeuf aux oignons confits dans le vinaigre

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
¼ de tasse	½ de tasse	Farine	75 mL	100 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
1½ lb	3 lb	Morceau de boeuf dans le gîte, épais de ½" (1 cm)	750 g	1500 g
2 c. à tab.	3 c. à tab.	Corps gras	30 mL	50 mL
1 bocal de 10 onces	2 bocaux de 10 onces	Oignons au vinaigre bien égouttés (conservez le liquide)	1 bocal de 280 g	2 bocaux de 280 g
4-6 portions	8-12 portions		4-6 portions	8-12 portions

- Mélangez farine, sel et poivre.
- Découpez la viande en parts individuelles; enduisez les morceaux de viande du mélange de farine.
- Faites fondre le corps gras dans l'autocuiseur; faites dorer la viande.
- Ajoutez suffisamment d'eau au liquide des bocaux pour obtenir ¼ de tasse (200 mL). Pour la recette destinée à l'autocuiseur de 6-8 qt (5,7-7,6 L), employez 1½ tasse (375 mL) de liquide. Ajoutez les oignons et le liquide à la viande.
- Couvrez; réglez à 10 et laissez cuire 30 minutes une fois que le régulateur commence à s'agiter (ou laissez cuire à 15 pendant 25 minutes).

- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet. Préparez la sauce de la page 33.

Poivrons verts farcis

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
4	8	Poivrons verts	4	8
¾ lb	1½ lb	Boeuf haché	375 g	750 g
½ de tasse	¾ de tasse	Riz cuit	100 mL	175 mL
1 c. à thé	1½ c. à thé	Sel	5 mL	7 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
1	2	Oeuf	1	2
½ de tasse	¾ de tasse	Oignons hachés	100 mL	175 mL
1 boîte de 10¼ onces	2 boîtes de 10¼ onces	Soupe à la tomate	1 boîte de 305 g	2 boîtes de 305 g
¾ de tasse	1½ tasse	Eau	200 mL	375 mL
4 portions	8 portions		4 portions	8 portions

- Lavez les poivrons; retirez les graines.
- Mélangez boeuf, riz, sel, poivre, oeuf, oignons et ½ de tasse (100 mL) de soupe. Pour l'autocuiseur de 6-8 qt (5,7-7,6 L) de contenance, employez ¾ de tasse d'eau.
- Remplissez les poivrons avec la farce, sans tasser; placez les poivrons sur la grille dans l'autocuiseur. Versez une cuillerée à table (15 mL) de soupe sur chaque poivron. Mélangez le reste de la soupe et l'eau et versez directement dans l'autocuiseur.
- Couvrez; réglez à 10; lorsque le régulateur commence à s'agiter, laissez cuire 15 minutes (ou réglez à 15 et laissez cuire 12 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.

Boeuf aux légumes

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
¾ lb	1½ lb	Boeuf sans os	375 g	750 g
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Corps gras	15 mL	30 mL
¼ de tasse	½ tasse	Oignons hachés	75 mL	125 mL
2 c. à tab.	¼ de tasse	Poivrons verts hachés	30 mL	75 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
½ c. à thé	1 c. à thé	Piment en poudre	2 mL	5 mL
¼ de c. à thé	½ c. à thé	Poivre	1 mL	2 mL
1 boîte de 1 lb	2 boîtes de 1 lb	Maïs en grains (conservez le liquide)	1 boîte de 454 g	2 boîtes de 454 g
1 tasse	2 tasses	Liquide du maïs et de l'eau	250 mL	500 mL
1 boîte de 8 onces	2 boîtes de 8 onces	Sauce tomate	1 boîte de 227 g	2 boîtes de 227 g
¼ de tasse	½ tasse	Ketchup	75 mL	125 mL
1 tasse	2 tasses	Grosses pâtes, non cuites	250 mL	500 mL
4 portions	8 portions		4 portions	8 portions

- Découpez le boeuf en morceaux de 1" x ¼" (2,5 cm x 0,5 cm). Faites dorer la viande dans la graisse fondue dans l'autocuiseur.
- Ajoutez le reste des ingrédients et remuez bien.
- Couvrez; réglez à 10; une fois que le régulateur commence à s'agiter, laissez cuire 6 minutes (ou laissez cuire à 15 pendant 4 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.

Corned beef aux choux

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
2 lb	4 lb	Poitrine de boeuf en conserve	1 kg	2 kg
1½ tasse	2 tasses	Eau	375 mL	500 mL
4	8	Carottes	4	8
4	8	Pommes de terre moyennes, coupées en deux	4	8
4 parts	8 parts	Chou	4 parts	8 parts
4	8	Petits oignons entiers	4	8
4 portions	8 portions		4 portions	8 portions

- Mettez les poitrines de boeuf en conserve dans l'autocuiseur. Ajoutez l'eau.
- Couvrez; réglez à 10; une fois que le régulateur commence à s'agiter, laissez cuire 60 minutes (ou réglez à 15 et laissez cuire 45 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Ajoutez le reste des ingrédients.
- Couvrez; réglez à 15 et laissez cuire de 5 à 8 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter. Baissez immédiatement la pression.

Côtelettes de porc farcies

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1½ tasse	3 tasses	Pain coupé en petits morceaux	375 mL	750 mL
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Beurre ou margarine	15 mL	30 mL
2 c. à tab.	¼ de tasse	Persil haché	30 mL	75 mL
4	8	Côtelettes de porc épaisses de 1-1½" (2,5-4 cm) coupées en 2 jusqu'à l'os dans le sens de l'épaisseur	4	8
¾ de c. à thé	1½ c. à thé	Sel	3 mL	7 mL
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Corps gras	15 mL	30 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
1 boîte de 10½ onces	2 boîtes de 10½ onces	Consommé	1 boîte de 298 g	2 boîtes de 298 g
½ tasse	1 tasse	Eau	125 mL	250 mL
4 portions	8 portions		4 portions	8 portions

- Faites dorer le pain dans le beurre. Mélangez au persil.
- Farcissez les côtelettes avec les croutons. Salez, poivrez.
- Faites dorer les côtelettes dans la graisse, dans l'autocuiseur.
- Posez les côtelettes sur la grille de l'autocuiseur. Ajoutez le consommé et l'eau.
- Couvrez. Réglez à 10 et laissez cuire de 12 à 15 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire de 9 à 12 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet. Préparez la sauce dont vous trouverez la recette à la page 33.

Côtes de porc découvertes, choucroute et pommes de terre

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
2½ lb	5 lb	Côtes de porc découvertes	1,3 kg	2,5 kg
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Corps gras	15 mL	30 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
1 boîte de 1 lb	2 boîtes de 1 lb	Choucroute, égouttée	1 boîte de 454 g	2 boîtes de 454 g
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Cassonnade	15 mL	30 mL
4	8	Pommes de terre moyennes	4	8
¾ de tasse	1½ tasse	Eau	175 mL	350 mL
4 portions	8 portions		4 portions	8 portions

- Dans l'autocuiseur, faites dorer les côtes découvertes dans le corps gras. Salez, poivrez.
- Mettez la choucroute au fond de l'autocuiseur; saupoudrez de cassonnade.
- Placez les côtes découvertes et les pommes de terre sur la choucroute. Ajoutez l'eau.
- Couvrez; réglez à 10 et laissez cuire 20 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire 15 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.

Salade de pommes de terre aux saucisses de Francfort

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
5-6	10-12	Pommes de terre coupées en tranches	5-6	10-12
1 lb	2 lb	Saucisses de Francfort, coupées en tranches	500 g	1 kg
¾ de c. à thé	1 c. à thé	Sel	3 mL	7 mL
¼ de c. à thé	½ c. à thé	Poivre	1 mL	2 mL
¼ de tasse	½ tasse	Huile	75 mL	125 mL
¼ de tasse	½ tasse	Vinaigre	75 mL	125 mL

3 c. à tab.	6 c. à tab.	Sucre	50 mL	100 mL
½ tasse	1 tasse	Oignons hachés	125 mL	250 mL
2 c. à tab.	¼ de tasse	Persil haché	30 mL	75 mL
4-6 portions	8-12 portions		4-6 portions	8-12 portions

- Posez les pommes de terre et les saucisses dans l'autocuiseur.
- Mélangez sel, poivre, huile, vinaigre et sucre. Versez sur les pommes de terre; ajoutez les oignons hachés.
- Couvrez; réglez à 15 et laissez cuire 2½ minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter. Baissez immédiatement la pression.
- Garnissez de persil haché.

Pommes de terre au jambon

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
3	3	Pommes de terre	3	3
3 c. à tab.	3 c. à tab.	Farine	50 mL	50 mL
¾ de c. à thé	¾ de c. à thé	Sel	3 mL	3 mL
¼ de c. à thé	¼ de c. à thé	Poivre	1 mL	1 mL
1 tasse	1 tasse	Jambon, coupé en morceaux	250 mL	250 mL
2 c. à tab.	2 c. à tab.	Oignon haché	30 mL	30 mL
2 c. à tab.	2 c. à tab.	Beurre ou margarine	30 mL	30 mL
1 tasse	1 tasse	Lait	250 mL	250 mL
4 portions	4 portions		4 portions	4 portions

- Coupez les pommes de terre en tranches fines (environ 3 tasses - 750 mL). Mélangez farine, sel et poivre.
- Dans un plat de métal de 1½ qt (1,5 L) ou de verre allant au four, arrangez trois couches de pommes de terre et de jambon en saupoudrant chaque couche de pommes de terre du mélange de farine. Parsemez de beurre.
- Versez le lait sur les pommes de terre; recouvrez le plat d'une feuille d'aluminium.
- Versez 1 tasse (250 mL) d'eau dans l'autocuiseur. Pour la recette destinée à l'autocuiseur de 6-8 qt (5,7-7,6 L) employez 1½ tasse d'eau (375 mL). Posez le plat sur la grille de l'autocuiseur.
- Couvrez; réglez à 15 et laissez cuire 18-20 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter.
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Vous pouvez, à votre goût, saupoudrer la préparation de paprika, de persil haché ou de fromage de Cheddar râpé.

Côtes de porc et riz risolé

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
4	8	Côtelettes de porc, épaisses de ½" (1 cm)	4	8
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Corps gras	15 mL	30 mL
1 tasse	2 tasses	Riz non cuit	250 mL	500 mL
1 boîte de 1 lb	2 boîtes de 1 lb	Tomates	1 boîte de 454 g	2 boîtes de 454 g
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
¼ de c. à thé	½ c. à thé	Poivre	1 mL	2 mL
¼ de c. à thé	½ c. à thé	Piment rouge en poudre	1 mL	2 mL
2 c. à tab.	¼ de tasse	Oignons hachés	30 mL	75 mL
3 c. à tab.	6 c. à tab.	Poivron vert haché	50 mL	100 mL
1 tasse	2 tasses	Eau	250 mL	500 mL
4 portions	8 portions		4 portions	8 portions

- Dans l'autocuiseur, faites revenir les côtelettes dans le corps gras. Réservez.
- Versez le riz dans la graisse chaude. Faites dorer le riz sans cesser de remuer.
- Ajoutez les tomates avec leur liquide, et le reste des ingrédients. Remuez bien, en écrasant les tomates. Ajoutez les côtelettes.
- Couvrez; réglez à 10 et faites monter la pression à feu doux. Laissez cuire 12 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou laissez cuire à 15 pendant 9 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.

Chop suey

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 lb	2 lb	Veau et porc mélangés, morceaux de 1" (2,5 cm)	500 g	1 kg
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Corps gras	15 mL	30 mL
1 tasse	2 tasses	Céleri coupé en morceaux de 1" (2,5 cm)	250 mL	500 mL
2	4	Oignons moyens coupés en tranches	2	4
½ c. à thé	1 c. à thé	Sel	2 mL	5 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
1 tasse	2 tasses	Eau	250 mL	500 mL
1 boîte de 1 lb	2 boîtes de 1 lb	Pousses de haricots, égouttées	1 boîte de 454 g	2 boîtes de 454 g
¼ de tasse	½ tasse	Sauce au soja	75 mL	125 mL
3 c. à tab.	5 c. à tab.	Farine de maïs	45 mL	75 mL
¼ de tasse	½ tasse	Eau	75 mL	125 mL
4 portions	8 portions		4 portions	8 portions

- Dans l'autocuiseur, faites revenir la viande dans le corps gras.
- Ajoutez céleri, oignons, sel, poivre et eau.
- Couvrez. Réglez à 10 et laissez cuire 10 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire 8 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Ajoutez les pousses de haricots. Laissez frémir à découvert 3 minutes.
- Ajoutez la sauce au soja. Mélangez bien.
- Mélangez la farine de maïs et l'eau. Ajoutez peu à peu à la préparation. Laissez cuire jusqu'à épaississement, sans cesser de remuer. Servez avec du riz.

Chow mein

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
¾ lb	1½ lb	Porc, coupé en petits morceaux	375 g	750 g
¾ lb	1½ lb	Bœuf, coupé en petits morceaux	375 g	750 g
2 c. à tab.	3 c. à tab.	Corps gras	30 mL	50 mL
1 tasse	2 tasses	Eau	250 mL	500 mL
2	4	Oignons moyens coupés en tranches	2	4
3 tasses	6 tasses	Céleri émincé	750 mL	1,5 L
½ c. à thé	1 c. à thé	Sel	2 mL	5 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
2 c. à tab.	¼ de tasse	Farine de maïs	30 mL	75 mL
½ tasse	1 tasse	Eau	125 mL	250 mL
¼ de tasse	½ tasse	Sauce au soja	75 mL	125 mL
1 boîte de 1 lb	2 boîtes de 1 lb	Pousses de haricots, égouttées	1 boîte de 454 g	2 boîtes de 454 g
½ tasse	1 tasse	Champignons émincés	125 mL	250 mL
1 boîte de 8 onces	2 boîtes de 8 onces	Châtaignes d'eau, égouttées et émincées	1 boîte de 227 g	2 boîtes de 227 g
4-6 portions	8-12 portions		4-6 portions	8-12 portions

- Dans l'autocuiseur, faites revenir la viande dans le corps gras.
- Ajoutez eau, oignons, céleri, sel et poivre.
- Couvrez. Réglez à 10 et laissez cuire 10 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire 8 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Mélangez farine de maïs et eau. Ajoutez peu à peu à la préparation. Laissez cuire jusqu'à épaississement, sans cesser de remuer.
- Ajoutez le reste des ingrédients. Servez sur du riz.

Riz

La meilleure façon de cuire le riz sous pression, c'est dans un moule ou un récipient découvert posé sur la grille de l'autocuiseur.

Quantité Riz	Quantité Eau	Ingredient	Minutes de cuisson — pression :		Quantité Riz	Quantité Eau
			5 lb	15 lb		
1 tasse	1½ tasse	Riz à long grain ordinaire ou glacé	15	12	250 mL	375 mL
½ tasse	1½ tasse	Riz naturel à long grain ordinaire	45	35	125 mL	375 mL
½ tasse	1¼ tasse	Riz sauvage	50	40	125 mL	325 mL

- Mettez le riz, l'eau et le sel dans un moule de 1 qt (1 L) beurré.
- Posez sur la grille de l'autocuiseur. Versez 2 tasses (500 mL) d'eau dans le fond de l'autocuiseur.
- Couvrez; réglez la pression et laissez cuire.
- Baissez immédiatement la pression; démoulez le riz.

Porc à la mode Hawaïenne

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1¼ lb	2½ lb	Epaule de porc en morceaux de 1" (2,5 cm)	625 g	1,3 kg
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Corps gras	15 mL	30 mL
4	8	Tranches d'oignon	4	8
1 boîte de 20 onces	2 boîtes de 20 onces	Morceaux d'ananas en boîte, égouttés (réservez le sirop)	1 boîte de 567 g	2 boîtes de 567 g
¼ de tasse	½ tasse	Eau	75 mL	125 mL
¼ de tasse	½ tasse	Vinaigre	75 mL	125 mL
¼ de tasse	½ tasse	Cassonnade	75 mL	125 mL
¾ de c. à thé	1½ c. à thé	Sel	3 mL	7 mL
½ tasse	1 tasse	Poivron vert haché	125 mL	250 mL
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Sauce au soja	15 mL	30 mL
2 c. à tab.	5 c. à tab.	Farine de maïs	35 mL	75 mL
¼ de tasse	½ tasse	Eau	75 mL	125 mL
4-5 portions	8-10 portions		4-5 portions	8-10 portions

- Dans l'autocuiseur, faites dorer les morceaux de porc dans la graisse.
- Ajoutez l'oignon en tranches, ¾ de tasse (200 mL) du sirop d'ananas que vous avez réservé. Pour la recette destinée à l'autocuiseur de 6-8 qt (5,7-7,6 L), employez 1½ tasse de sirop. Ajoutez l'eau, le vinaigre, la cassonnade et le sel.
- Couvrez. Réglez à 10 et laissez cuire 15 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire 12 minutes). Baissez immédiatement la pression.
- Ajoutez le poivron vert, les morceaux d'ananas et la sauce au soja.
- Mélangez la farine de maïs et l'eau. Versez peu à peu sur la viande. Laissez cuire jusqu'à épaississement, sans arrêter de remuer.

Cassoulet

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
2 tasses	4 tasses	Eau	500 mL	1 L
1 tasse	2 tasses	Haricots blancs secs	250 mL	500 mL
½ lb	1 lb	Tranche de porc	250 g	500 g
½ lb	1 lb	Saucisse polonaise	250 g	500 g
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Corps gras	15 mL	30 mL
1	2	Petits oignons entiers	1	2
2	4	Clous de girofle (entiers)	2	4
1	2	Gousse d'ail pilée	1	2
1 boîte de 1 lb	2 boîtes de 1 lb	Tomates égouttées (réservez le liquide)	1 boîte de 454 g	2 boîtes de 454 g
1	2	Bouquet garni (feuille de céleri, brin de persil, feuille de laurier)	1	2
½ c. à thé	1 c. à thé	Sel	2 mL	5 mL
¼ de c. à thé	½ c. à thé	Poivre	1 mL	2 mL
4-6 portions	8-12 portions		4-6 portions	8-12 portions

- Amenez l'eau et les haricots à ébullition; laissez bouillir 2 minutes. Éloignez du feu. Couvrez et laissez reposer une heure. Egouttez les haricots.
- Découpez la tranche de porc en carrés de 1" (2,5 cm). Coupez la saucisse polonaise en deux dans le sens de la longueur, puis en morceaux de ½" (1 cm).
- Dans l'autocuiseur, faites revenir la viande de porc dans le corps gras. Ajoutez la saucisse et faites-la revenir également.
- Piquez les clous de girofle dans les oignons; ajoutez-les à la viande. Ajoutez le reste des ingrédients et remuez bien.
- Couvrez; réglez à 15 et laissez cuire 25 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter.
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Retirez le bouquet garni et les oignons piqués de clous de girofle. Garnissez le plat de chapelure sautée au beurre si vous désirez.

Autre méthode : Faites tremper les haricots la veille dans 2 tasses (500 mL) d'eau. Pour la recette destinée à l'autocuiseur de 6-8 qt (5,7-7,6 L), employez 4 tasses d'eau. Egouttez. Répétez les étapes ci-dessus de 2 à 7.

Ragoût de veau ou d'agneau avec des boulettes

2½-4 qt 1½ lb	6-8 qt 3 lb	Ingrédients	2,4-3,8 L 750 g	5,7-7,6 L 1,5 kg
		Ragoût de veau ou d'agneau en morceaux de 1" (2,5 cm)		
2 c. à tab.	¼ de tasse	Corp gras	30 mL	75 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
1½ tasse	3 tasses	Eau	375 mL	750 mL
½	1	Feuille de laurier	½	1
4	8	Oignons moyens entiers	4	8
4	8	Carottes moyennes entières	4	8
4-6 portions	8-12 portions		4-6 portions	8-12 portions

- Dans l'autocuiseur, faites revenir la viande dans le corps gras. Ajoutez sel, poivre, feuille de laurier et eau.
- Couvrez. Réglez à 10 et laissez cuire 5 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire 4 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite placez sous le robinet. Ajoutez oignons et carottes.
- Couvrez; réglez à 10 et laissez cuire 10 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 5 et laissez cuire 8 minutes). Baissez immédiatement la pression.

Boulettes de pâte

2½-4 qt 1½ tasse	6-8 qt 2½ tasses	Ingrédients	2,4-3,8 L 350 mL	5,7-7,6 L 700 mL
2 c. à thé	4 c. à thé	Farine	10 mL	20 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Poudre à lever	5 mL	10 mL
1	2	Sel	1	2
½ tasse	1 tasse	Oeuf	125 mL	250 mL
8-10 boulettes	16-20 boulettes	Lait	8-10 boulettes	16-20 boulettes

- Mélangez farine, poudre à lever et sel.
- Battez l'oeuf en omelette; ajoutez le lait; mélangez la farine.
- Prenez des cuillerées de pâte que vous versez au-dessus de la viande.
- Laissez cuire à découvert 5 minutes.
- Posez le couvercle; laissez un petit jet de vapeur s'échapper du tube d'évent pendant 5 minutes. Eloignez du feu. Retirez le couvercle lorsque la vapeur a fini de s'échapper. Mettez les boulettes sur un plat chaud.
- Préparez la sauce dont vous trouverez la recette à la page 33.

Ragoût Irlandais

2½-4 qt 1½ lb	6-8 qt 3 lb	Ingrédients	2,4-3,8 L 750 g	5,7-7,6 L 1,5 kg
		Ragoût d'agneau en morceaux de 1" (2,5 cm)		
2 c. à tab.	3 c. à tab.	Corp gras	30 mL	50 mL
1½ tasse	2 tasses	Eau	375 mL	500 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
½ c. à thé	1 c. à thé	Paprika	2 mL	5 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Céleri en poudre	5 mL	10 mL
½ tasse	1 tasse	Oignon haché	125 mL	250 mL
1 tasse	2 tasses	Navets coupés en tranches	250 mL	500 mL
1 tasse	2 tasses	Carottes coupées en tranches	250 mL	500 mL
1 tasse	2 tasses	Pommes de terre coupées en tranches	250 mL	500 mL
1 tasse	2 tasses	Panais coupés en tranches	250 mL	500 mL
4-6 portions	8-12 portions		4-6 portions	8-12 portions

- Dans l'autocuiseur, faites revenir les morceaux d'agneau dans la graisse. Ajoutez l'eau et l'assaisonnement.
- Couvrez; réglez à 10 et laissez cuire 10 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire 8 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite placez sous le robinet. Ajoutez les légumes.
- Couvrez; réglez à 15 et laissez cuire 5 minutes à partir du moment

où le régulateur commence à s'agiter. Baissez immédiatement la pression.

- Préparez la sauce dont vous trouverez la recette à la page 33.

Noisettes de veau

2½-4 qt 1¼ lb	6-8 qt 2½ lb	Ingrédients	2,4-3,8 L 625 g	5,7-7,6 L 1,3 kg
		Tranche de veau de ½" (1 cm) d'épaisseur		
3 c. à tab.	6 c. à tab.	Farine	50 mL	100 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
½ c. à thé	1 c. à thé	Paprika	2 mL	5 mL
3 c. à tab.	5 c. à tab.	Corp gras	50 mL	75 mL
1	2	Gousse d'ail émincée	1	2
1	2	Oignon moyen coupé en tranches	1	2
½ c. à thé	1 c. à thé	Moutarde en poudre	2 mL	5 mL
1½ tasse	3 tasses	Jus de tomate	375 mL	750 mL
½ tasse	1 tasse	Champignons coupés en tranches	125 mL	250 mL
2 c. à tab.	¼ de tasse	Persil haché	30 mL	75 mL
4-5 portions	8-10 portions		4-5 portions	8-10 portions

- Coupez le veau en morceaux.
- Mélangez farine, sel, poivre et paprika; roulez les morceaux de veau dans le mélange.
- Faites revenir le veau dans la graisse chaude, dans l'autocuiseur. Ajoutez le reste des ingrédients, sauf les champignons et le persil.
- Couvrez. Réglez à 10 et laissez cuire 18-20 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire 12-15 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Ajoutez, en remuant, les champignons et le persil; servez bien chaud.

Veau Marengo

2½-4 qt 2 c. à tab.	6-8 qt ¼ de tasse	Ingrédients	2,4-3,8 L 30 mL	5,7-7,6 L 75 mL
½ c. à thé	1 c. à thé	Farine	2 mL	5 mL
¼ de c. à thé	½ c. à thé	Sel	1 mL	2 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Thym	1 pincée	1 mL
1¼ lb	2½ lb	Poivre		
		Ragoût de veau - morceaux de 1" (2,5 cm)	625 g	1,2 kg
2 c. à tab.	3 c. à tab.	Matière grasse	30 mL	50 mL
½ de tasse	¾ de tasse	Oignon haché	100 mL	200 mL
¼ de c. à thé	½ c. à thé	Gousse d'ail hachée	1 mL	2 mL
½ tasse	1 tasse	Eau	125 mL	250 mL
1	1	Cube de bouillon de poulet	1	1
¼ de tasse	½ tasse	Vin blanc sec	75 mL	125 mL
½ tasse	1 tasse	Tomates en boîte	125 mL	250 mL
2	4	Brins de persil	2	4
½	1	Feuille de laurier	½	1
4-5 portions	8-10 portions		4-5 portions	8-10 portions

- Mélangez farine, sel thym, et poivre; enrobez les morceaux de veau de ce mélange. Mettez le reste de côté pour préparer la sauce.
- Dans l'autocuiseur, faites dorer la viande dans la matière grasse. Retirez les morceaux de viande une fois dorés.
- Faites sauter l'oignon et l'ail dans la graisse chaude.
- Remettez la viande dans l'autocuiseur; ajoutez le reste des ingrédients.
- Réglez à 10 et laissez cuire 15 minutes à partir du moment où la commande commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire 12 minutes).
- Laissez l'autocuiseur refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Mélangez la farine réservée à ½ tasse (125 mL) d'eau froide. Ajoutez à la viande peu à peu, en remuant. Laissez cuire jusqu'à épaississement sans cesser de remuer.

Poulet au paprika

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1	2	Poulet de 2½-3 lb (1,3-1,5 kg)	1	2
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Paprika	5 mL	10 mL
3 c. à tab.	6 c. à tab.	Farine	50 mL	100 mL
2 c. à tab.	¼ de tasse	Corps gras	30 mL	75 mL
1½ tasse	2 tasses	Eau	375 mL	500 mL
1	2	Cube de bouillon de poulet	1	2
1 tasse	2 tasses	Crème aigre	250 mL	500 mL
4-6 portions	8-12 portions		4-6 portions	8-12 portions

- Découpez le poulet en parts individuelles.
- Mélangez sel, poivre, paprika et farine. Enrobez de ce mélange les morceaux de poulet.
- Dans l'autocuiseur, faites revenir les morceaux de poulet dans la graisse. Posez les morceaux sur la grille de l'autocuiseur.
- Ajoutez peu à peu l'eau et le cube de bouillon.
- Couvrez; réglez à 10 et laissez cuire 15 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire 12 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Ajoutez la crème aigre en remuant; servez bien chaud.

Poulet frit

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1	2	Poulets de 2½-3 lb (1,3-1,5 kg)	1	2
¼ de tasse	½ tasse	Farine	75 mL	125 mL
1½ c. à thé	1 c. à tab.	Sel	7 mL	15 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Paprika	5 mL	10 mL
2 c. à tab.	¼ de tasse	Corps gras	30 mL	75 mL
1	2	Petits oignons coupés en deux	1	2
1 tasse	1½ tasse	Eau	250 mL	325 mL
4-6 portions	8-12 portions		4-6 portions	8-12 portions

- Découpez le poulet en parts individuelles. Mélangez farine, sel, poivre et paprika; enrobez les morceaux de poulet de ce mélange.
- Dans l'autocuiseur, faites revenir les morceaux de poulet dans le corps gras. Ajoutez oignon et eau. Posez les morceaux de poulet sur la grille de l'autocuiseur.
- Couvrez; réglez à 10 et laissez cuire 15 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire 12 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Posez les morceaux de poulet sur le gril du four pendant quelques minutes pour rendre la peau croustillante. Préparez la sauce dont la recette se trouve à la page 33.

Poulet à la royale

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
2 tasses	4 tasses	Poulet cuit, coupé en morceaux	500 mL	1 L
¼ de tasse	½ tasse	Beurre ou margarine	75 mL	125 mL
½ de tasse	¾ de tasse	Farine	100 mL	175 mL
1 tasse	2 tasses	Bouillon de poulet	250 mL	500 mL
1 tasse	2 tasses	Lait	250 mL	500 mL
1	2	Jaune d'œuf battu	1	2
½ c. à thé	1 c. à thé	Sel	2 mL	5 mL
2 c. à tab.	¼ de tasse	Poivron rouge haché	30 mL	75 mL
½ tasse	1 tasse	Champignons hachés	125 mL	250 mL
4-5 portions	8-10 portions		4-5 portions	8-10 portions

- Faites cuire le poulet à la casserole en suivant les indications du tableau des viandes et volailles.
- Faites fondre le beurre dans l'autocuiseur. Ajoutez la farine; versez peu à peu le bouillon et le poulet en remuant bien.
- Laissez cuire à petit feu jusqu'à épaississement, sans cesser de remuer.
- Versez une petite quantité du mélange sur le jaune d'œuf; battez ensemble, puis versez dans l'autocuiseur.
- Ajoutez le sel, le poivron, les champignons et le poulet. Servez bien chaud sur des pointes de toast, de la purée de pommes de terre ou du riz.

Hasenpfeffer

(Lapin en sauce douce amère)

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1	2	Lapin domestique (2½ lb ou 1,2 kg)	1	2
1½ tasse	3 tasses	Vinaigre	375 mL	750 mL
1½ tasse	3 tasses	Eau	375 mL	750 mL
3	6	Feuilles de laurier	3	6
1½ c. à thé	3 c. à thé	Sel	7 mL	15 mL
½ c. à thé	1 c. à thé	Poivre	2 mL	5 mL
1	2	Oignon, coupé en tranches	1	2
¼ de tasse	½ tasse	Farine	75 mL	125 mL
3 c. à tab.	6 c. à tab.	Matière grasse	50 mL	100 mL
1 tasse	2 tasses	Crème aigre	250 mL	500 mL
5	10	Biscuits au gingembre réduits en miettes	5	10
3-4 portions	6-8 portions		3-4 portions	6-8 portions

- Découpez le lapin en portions individuelles. Posez-les dans un plat creux en verre. Mélangez le vinaigre et l'eau et versez sur le lapin.
- Ajoutez les feuilles de laurier, le sel, le poivre et l'oignon. Couvrez, mettez au réfrigérateur 12 heures au moins, mais pas plus de 24. Retournez plusieurs fois les morceaux de lapin dans la marinade.
- Sortez le lapin de la marinade; égouttez sur une serviette en papier. Roulez les morceaux dans la farine et faites dorer dans l'autocuiseur, dans la matière grasse.
- Passez la marinade au tamis; ajoutez 1¼ tasse (325 mL) pour la recette qui sert 3-4 personnes; 2 tasses (500 mL) pour la recette destinée à 6-8 personnes.
- Couvrez; réglez à 10 et laissez cuire 18-20 minutes à partir du moment où la commande commence à s'agiter (ou régler à 15 et laissez cuire 15-20 minutes).
- Laissez l'autocuiseur refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- En remuant, ajoutez la crème aigre et les miettes de biscuits. Servez bien chaud.

Rôti de venaison à la casserole

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
2 lb	4 lb	Rôti de venaison, épais de 3-4" (8-10 cm)	1 kg	2 kg
2 c. à tab.	3 c. à tab.	Corps gras	30 mL	50 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
1 tasse	1½ tasse	Eau	250 mL	325 mL
1	2	Gousse d'ail émincée	1	2
4-6 portions	8-12 portions		4-6 portions	8-12 portions

- Dans l'autocuiseur, faites dorer le rôti dans la graisse. Jetez l'excédent de graisse.
- Salez, poivrez. Ajoutez l'eau et l'ail.
- Couvrez; réglez à 10 et laissez cuire de 40 à 50 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire de 30 à 40 minutes).
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Préparez la sauce dont vous trouverez la recette à la page 33. Servez très chaud.

POISSONS, FRUITS DE MER, CRUSTACES – TEMPS DE PREPARATION

Quantité de liquide dans l'autocuiseur de :		Poissons et fruits de mer	Minutes de cuisson à une pression de :		Quantité de liquide dans l'autocuiseur de :	
2½-4 qt	6-8 qt		10 lb	15 lb	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
½ tasse	1 tasse	Tranches de poisson — épaisses de ¾" (2 cm) Salez, poivrez, trempez dans la farine. Faites dorer dans l'autocuiseur, dans de la graisse chaude. Posez les tranches sur la grille; ajoutez l'eau. Couvrez; laissez cuire.	4-6*	3-5*	125 mL	250 mL
½ tasse	1 tasse	Poisson à la vapeur — épais de ¾" (2 cm) Versez l'eau dans l'autocuiseur; ajoutez un oignon coupé en tranches, une feuille de laurier et du persil. Assaisonnez le poisson; posez-le sur la grille. Couvrez et faites cuire.	3-5*	2-4*	125 mL	250 mL
1½ tasse	3 tasses	Morue salée — Egouttez. Placez dans l'autocuiseur; ajoutez l'eau. Couvrez et laissez cuire. Effeuillez la morue et retirez la peau. Servez avec une sauce blanche.	8*	6*	375 mL	750 mL
1½ tasse	3 tasses	Crevettes Lavez les crevettes. Mettez-les dans l'autocuiseur avec l'eau et une tranche de citron. Couvrez et laissez cuire. Egouttez. Recouvrez d'eau froide. Epluchez et nettoyez les crevettes.	4-6*	3-5*	375 mL	750 mL
1½ tasse	3 tasses	Queues de homard Lavez les queues de homard. Mettez-les dans l'autocuiseur avec l'eau et le sel. Couvrez; laissez cuire. Plongez les queues dans l'eau froide et retirez la carapace.	6-8*	5-6*	375 mL	750 mL
1½ tasse	3 tasses	Palourdes Lavez très soigneusement les palourdes à l'eau salée; frottez-les à la brosse. Faites tremper les palourdes dans l'eau froide salée. Couvrez et laissez cuire. Le liquide de cuisson des palourdes peut servir à la préparation d'une soupe aux fruits de mer.	4-6*	3-5*	375 mL	750 mL

*Baissez immédiatement la pression en plaçant l'autocuiseur sous le robinet.

Crevettes à la créole

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
½ lb	1 lb	Crevettes, cuites ou en conserve	250 g	500 g
½ tasse	1 tasse	Oignon haché	125 mL	250 mL
½ tasse	1 tasse	Céleri haché	125 mL	250 mL
1	2	Gousse d'ail émincée	1	2
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Corps gras	15 mL	30 mL
1 boîte de 1 lb	2 boîtes de 1 lb	Tomates	1 boîte de 454 g	2 boîtes de 454 g
1 boîte de 8 onces	2 boîtes de 8 onces	Sauce tomate	1 boîte de 227 g	2 boîtes de 227 g
1½ c. à thé	1 c. à tab.	Sel	7 mL	15 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Sucre	5 mL	10 mL
½ c. à thé	1 c. à thé	Piment rouge en poudre	2 mL	5 mL
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Sauce Worcester	15 mL	30 mL
1 giclée	1 giclée	Sauce piquante au piment rouge	1 giclée	1 giclée
½ tasse	1 tasse	Poivron vert finement coupé	125 mL	250 mL
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Farine de maïs	15 mL	30 mL
¼ de tasse	½ tasse	Eau	75 mL	125 mL
6 portions	12 portions		6 portions	12 portions

- Faites cuire les crevettes selon les indications portées sur le tableau.
- Dans l'autocuiseur, faites revenir l'oignon, le céleri et l'ail. Ne pas laisser brunir.
- Ajoutez les tomates et leur liquide, la sauce tomate, l'assaisonnement, le poivron vert et les crevettes.
- Couvrez. Réglez à 15 et laissez cuire 3 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter.
- Mélangez la farine de maïs et l'eau. Ajoutez peu à peu à la préparation. Laissez cuire jusqu'à épaississement, sans cesser de remuer. Servez sur du riz.

Poisson en sauce douce-amère

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1	2	Oignon coupé en tranches	1	2
3	6	Carottes coupées en tranches	3	6
1	2	Feuille de laurier	1	2
1	2	Brin de persil	1	2
¾ de tasse	1½ tasse	Eau	200 mL	375 mL
1½ lb	3 lb	Poisson (haddock, brochet, truite)	750 g	1,5 kg
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
2 c. à tab.	¼ de tasse	Beurre ou margarine	30 mL	75 mL
1 c. à tab.	2 c. à tab.	Farine	15 mL	30 mL
3 c. à tab.	½ de tasse	Cassonade	50 mL	100 mL
½ de tasse	¾ de tasse	Vinaigre	100 mL	175 mL
¼ de c. à thé	½ c. à thé	Sel	1 mL	2 mL
4 portions	8 portions		4 portions	8 portions

- Mettez l'oignon, les carottes, la feuille de laurier, le persil et l'eau dans l'autocuiseur. Posez le poisson sur la grille. Salez, poivrez.
- Couvrez; réglez à 10 et laissez cuire 3-5 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et laissez cuire 2-4 minutes). Baissez immédiatement la pression.
- Mettez le poisson sur un plat chaud. Passez les oignons et les carottes au presse-légumes ou mettez-les en purée dans le mixeur; ajoutez la purée de légumes au jus de cuisson.
- Faites un roux avec le beurre et la farine; ajoutez peu à peu les légumes en purée, sans cesser de tourner. Ajoutez sucre, vinaigre et sel.
- Versez la sauce sur le poisson. Garnissez de persil haché.

LEGUMES FRAIS — TEMPS DE CUISSON

La cuisson des légumes frais en autocuiseur s'effectue généralement en un tiers du temps requis par la méthode ordinaire. Guidez-vous sur le tableau ci-dessous, mais les temps de cuisson indiqués sont approximatifs car ils dépendent de la taille et du degré de fraîcheur des légumes.

La proportion d'eau indiquée sur le tableau est à suivre, quelle que soit la quantité de légumes à préparer. Ne manquez pas de baisser immédiatement la pression pour que les légumes ne continuent pas à cuire, comme indiqué sur le tableau. Si les légumes semblent flétris, faites-les tremper quelques minutes. Assaisonnez avant ou après la cuisson.

Vous pouvez faire cuire ensemble des légumes différents qui demandent le même temps de cuisson. Les aromes ne risquent pas de se mélanger. Vous pouvez, si vous préférez, mettre les légumes

dans des récipients de métal ou autre, résistant à la chaleur, que vous placerez, sur la grille, avec de l'eau au fond de l'autocuiseur. Vous pouvez également employer une double épaisseur de papier d'aluminium et lui donner la forme d'un moule. Si vous employez des récipients individuels, ne les couvrez pas et augmentez légèrement le temps de cuisson.

Suivez les instructions générales donnés aux pages 30 et 31. Il n'est pas nécessaire de se servir de la grille, mais si vous les faites, ajoutez $\frac{1}{4}$ de tasse (75 mL) d'eau supplémentaire.

Pour égoutter les légumes après cuisson, retirez le couvercle une fois la pression disparue, enlevez le joint et remettez le couvercle : l'eau s'écoulera parfaitement mais les légumes ne risquent pas de glisser.

Quantité de liquide dans l'autocuiseur de :		Légumes frais	Minutes de cuisson à une pression de 15 lb	Quantité de liquide dans l'autocuiseur de :	
2½-4 qt	6-8 qt			2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 tasse	¼ tasse	Artichauts Lavez, coupez la partie supérieure des feuilles. Attachez pour qu'ils conservent leur forme.	15†	250 mL	325 mL
½ tasse	¾ de tasse	Asperges Coupez les extrémités dures. Grattez les écailles. Lavez.	2-2½†	125 mL	200 mL
½ tasse	¾ de tasse	Haricots, verts ou beurre Lavez; coupez en morceaux.	2-3†	125 mL	200 mL
½ tasse	¾ de tasse	Fèves de Lima (fraîches) Ecossez, lavez.	2†	125 mL	200 mL
¾ de tasse	1 tasse	Betteraves (petites, entières) Coupez les fanes; ne laissez que 1" (2,5 cm) de queue et la racine. Lavez; faites cuire; laissez refroidir. Retirez la peau. Réchauffez avant de servir.	12†	185 mL	250 mL
1 tasse	1½ tasse	Betteraves (grosses, entières) Même procédé que pour les petites betteraves.	18†	250 mL	375 mL
½ tasse	¾ de tasse	Broccolis Retirez les grosses feuilles. Coupez les parties dures de la tige. Coupez dans le sens de la longueur. Lavez.	2-2½†	125 mL	200 mL
¾ de tasse	1 tasse	Choux de Bruxelles Lavez	5†	200 mL	250 mL
¾ de tasse	1 tasse	Chou (en lanières) Retirez les feuilles extérieures si elles sont fanées. Découpez le chou en quartiers, puis en lanières.	2-3†	200 mL	250 mL
¾ de tasse	1 tasse	Chou (quartiers) Prenez une tête de chou moyenne. Découpez en quartiers de 2-3" (5-8 cm). Retirez le trognon.	5-8†	200 mL	250 mL
¾ de tasse	1 tasse	Chou rouge (en lanières) Retirez les feuilles extérieures si elles sont fanées. Découpez le chou en quartiers, puis en lanières.	5†	200 mL	250 mL
¼ de tasse	½ tasse	Carottes (en rondelles) Lavez, grattez. Coupez en rondelles ou en petits morceaux.	2½†	75 mL	125 mL
¼ de tasse	½ tasse	Carottes (petites, entières) Lavez, grattez. Coupez en rondelles ou en petits morceaux.	4†	75 mL	125 mL
½ tasse	¾ de tasse	Chou-fleur Coupez la tige et les feuilles. Séparez la tête en plusieurs morceaux.	2-3†	125 mL	200 mL
1 tasse	1¼ tasse	Chou-fleur (entier) Coupez la tige et les feuilles. Retirez une partie du trognon mais conservez la tête entière. Faites cuire sur la grille.	6-8†	250 mL	325 mL
½ tasse	¾ de tasse	Céleri Séparez les branches; lavez soigneusement. Grattez les fibres avec un couteau. Coupez en morceaux.	3-5†	125 mL	200 mL
1 tasse	1¼ tasse	Maïs en épis Retirez l'enveloppe et les soies. Lavez. Faites cuire sur la grille.	5†	250 mL	325 mL
½ tasse	¾ de tasse	Maïs en grains Retirez l'enveloppe et les soies. Lavez. Faites cuire sur la grille.	3†	125 mL	200 mL
½ tasse	¾ de tasse	Aubergine Lavez, épluchez et découpez en morceaux de ½-1" (1-2,5 cm). Faites cuire immédiatement pour éviter que l'aubergine ne noircisse.	3†	125 mL	200 mL

Quantité de liquide dans l'autocuiseur de :		Légumes frais	Minutes de cuisson à une pression de 15 lb	Quantité de liquide dans l'autocuiseur de :	
2½-4 qt	6-8 qt			2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
½ tasse	¾ de tasse	Chou frisé Lavez à plusieurs eaux. Retirez les nervures et coupez en morceaux de 2" (5 cm).	4-6†	125 mL	200 mL
½ tasse	¾ de tasse	Chou-rave Lavez et épluchez. Coupez en rondelles de ½" (1 cm) ou en morceaux de 1" (2,5 cm).	4†	125 mL	200 mL
½ tasse	¾ de tasse	Okra Coupez le bout; lavez. Coupez en morceaux de ½" (1 cm).	3†	125 mL	200 mL
½ tasse	¾ de tasse	Oignons (en rondelles) Épluchez; coupez en rondelles.	3†	125 mL	200 mL
¾ de tasse	1 tasse	Oignons (entiers, moyens) Épluchez	7-10†	200 mL	250 mL
½ tasse	¾ de tasse	Panais (en rondelles) Épluchez, lavez et coupez en rondelles de ½" (1 cm)	2†	125 mL	200 mL
¾ de tasse	1 tasse	Panais (en moitiés) Épluchez, lavez et coupez en deux. Faites cuire sur la grille.	7†	200 mL	250 mL
½ tasse	¾ de tasse	Pois Ecossez et lavez.	2-3†	125 mL	200 mL
1 tasse	1¼ tasse	Pommes de terre (en tranches) Frottez, épluchez et coupez en tranches.	2½†	250 mL	325 mL
1½ tasse	2 tasses	Pommes de terre (moyennes, coupées en deux) Frottez, épluchez et coupez en deux. Faites cuire sur la grille.	8†	375 mL	500 mL
1½ tasse	2 tasses	Pommes de terre (moyennes, entières) Frottez. Épluchez ou non avant cuisson. Faites cuire sur la grille.	12-15†	375 mL	500 mL
1 tasse	1½ tasse	Patates douces ou ignames (en quartiers) Lavez; épluchez. Coupez en quartiers. Faites cuire sur la grille.	6†	250 mL	375 mL
1 tasse	1½ tasse	Patates douces ou ignames (en moitiés) Lavez; épluchez. Coupez en deux dans le sens de la longueur. Faites cuire sur la grille.	9-10†	250 mL	375 mL
1¼ tasse	1½ tasse	Potiron Coupez en gros morceaux. Lavez. Faites cuire; réduisez la pulpe en purée.	8-10†	325 mL	375 mL
¾ de tasse	1 tasse	Rutabagas et navets Épluchez et lavez. Coupez en morceaux de ½" (1 cm) ou en tranches.	5†	200 mL	250 mL
½ tasse	¾ de tasse	Choucroute	12†	125 mL	200 mL
½ tasse	¾ de tasse	Epinards, cardons – autres légumes en branches Lavez soigneusement à plusieurs eaux.	1†	125 mL	200 mL
¾ de tasse	1 tasse	Courge, qualité «Squash» Lavez. Coupez en deux et retirez les graines. Faites cuire sur la grille.	6-7†	200 mL	250 mL
¾ de tasse	1 tasse	Courge, qualité «Hubbard» Lavez. Retirez les graines; coupez en morceaux. Faites cuire sur la grille.	8-10†	200 mL	250 mL
¾ de tasse	1 tasse	Courge d'été ou courgettes Lavez; coupez en morceaux ou en rondelles. Faites cuire sur la grille.	2-3†	200 mL	250 mL
¼ de tasse	½ tasse	Tomates Ébouillantez 1 minute. Trempez dans l'eau froide et pelez.	2½†	75 mL	125 mL

†Baissez immédiatement la pression en plaçant l'autocuiseur sous le robinet.

Fèves de Lima et carottes à l'aneth

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 paquet de 10 onces	2 paquets de 10 onces	Fèves de Lima congelées* (petites)	1 paquet de 283,5 g	2 paquets de 283,5 g
1½ tasse	3 tasses	Carottes coupées en morceaux de 2" (5 cm)	375 mL	750 mL
½ tasse	1 tasse	Eau	125 mL	250 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Sucre	5 mL	10 mL
½ c. à thé	1 c. à thé	Sel	2 mL	5 mL
½ c. à thé	1 c. à thé	Graine d'aneth	2 mL	5 mL
¼ de tasse	½ tasse	Sauce italienne crémeuse en bouteille	75 mL	125 mL
4-5 portions	8-10 portions		4-5 portions	8-10 portions

- Mettez tous les ingrédients dans l'autocuiseur, excepté la sauce italienne.
 - Couvrez; réglez à 15 et laissez cuire 3 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter. Baissez immédiatement la pression.
 - Egouttez les légumes.
 - Mélangez la sauce aux légumes.
- *On peut remplacer les fèves de Lima par des haricots verts frais ou congelés.

Macédoine de légumes minute

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
¾ de tasse	1 tasse	Eau	200 mL	250 mL
1 petit	1 gros	Chou-fleur en morceaux	1 petit	1 gros
½ lb	1 lb	Haricots verts, coupés en deux	250 g	500 g
4	8	Carottes moyennes, coupées en morceaux, puis en deux dans le sens de la longueur	4	8
1 petit	1 gros	Bouquet de broccolis, queues coupées en morceaux	1 petit	1 gros
1 c. à thé	1½ c. à thé	Sel	5 mL	7 mL
3 c. à tab.	6 c. à tab.	Beurre noir ou margarine	50 mL	100 mL
4-6 portions	8-12 portions		4-6 portions	8-12 portions

- Versez l'eau dans l'autocuiseur; posez la grille.
- Posez les légumes sur la grille; salez.
- Couvrez; réglez à 15 et laissez cuire 2-3 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter. Baissez immédiatement la pression.
- Servez les légumes sur un plat chaud. Passez en même temps une saucière de beurre noir.

LEGUMES SEC – TEMPS DE PREPARATION

Chauffez les haricots (sauf les haricots noirs et les lentilles) et de l'eau [2 tasses (500 mL) d'eau pour 1 tasse (250 mL) de haricots] dans l'autocuiseur jusqu'à ébullition; faites bouillir pendant 2 minutes. Enlevez du feu; couvrez et laissez rester 1 heure. Egouttez; ajoutez l'eau requise. Ajoutez 1 cuillerée à table d'huile végétale pour

empêcher la formation d'écume. Amenez à pression sur un feu moyen. Cuisinez suivant les instructions.

Méthode alternative : Tremper les haricots dans juste assez de l'eau pour les couvrir. Egouttez; ajouter de l'eau et d'huile. Amenez à pression sur un feu moyen. Cuisinez suivant les instructions.

Quantité de liquide pour une tasse de légumes secs dans l'autocuiseur de :		Légumes secs	Minutes de cuisson à une pression de 15 lb	Quantité de liquide pour 250 mL de légumes secs dans l'autocuiseur de :	
2½-4 qt	6-8 qt			2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1½ tasse	2 tasses	Haricots noirs	10*	375 mL	500 mL
2 tasses	2½ tasses	Haricots qualité «Great Northern»	20*	500 mL	625 mL
2 tasses	2½ tasses	Haricots de soissons	30*	500 mL	625 mL
2 tasses	2½ tasses	Lentilles	20*	500 mL	625 mL
2 tasses	2½ tasses	Haricots de Lima (gros)	30*	500 mL	625 mL
2 tasses	2½ tasses	Haricots de Lima (petits)	25*	500 mL	625 mL
2 tasses	2½ tasses	Haricots blancs secs	30*	500 mL	625 mL
2 tasses	2½ tasses	Pois nains	20*	500 mL	625 mL
2 tasses	2½ tasses	Haricots qualité «Pinto»	10*	500 mL	625 mL
2 tasses	2½ tasses	Soja	35*	500 mL	625 mL

NE REMPLISSEZ L'AUTOUISEUR QU'AUX TROIS-QUARTS. Laissez toujours un espace d'au moins 1¼" (3 cm) entre la surface du liquide et le bord de l'autocuiseur.

*Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.

Potée de haricots

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1 lb	2 lb	Haricots blancs secs (2½ tasses) (4½ tasses)	500 g (600 mL)	1 kg (1,7 L)
4 tasses	8 tasses	Eau	1 L	2 L
3 tranches	6 tranches	Bacon ou porc salé, coupé en morceaux de 2" (5 cm)	3 tranches	6 tranches
2 c. à tab.	¼ de tasse	Oignon haché	30 mL	75 mL
¼ de tasse	½ tasse	Melasse ou sirop	75 mL	125 mL
3 c. à tab.	6 c. à tab.	Cassonade	50 mL	100 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Moutarde en poudre	5 mL	10 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
1 pincée	1 pincée	Poivre	1 pincée	1 pincée
4 portions	8 portions		4 portions	8 portions

(5,7-7,6 L), utilisez 8 tasses (2 L) d'eau. Egouttez; réservez le liquide. Suivez la recette à partir du paragraphe 2.

LEGUMES CONGELES – TEMPS DE PREPARATION

Ne décongelez pas les légumes avant de les faire cuire à l'autocuiseur (à l'exception du maïs en épis), mais séparez-les pour assurer une cuisson uniforme.

Quantité d'eau (tasses) – autocuiseur de :		Légumes congelés	Minutes de cuisson à 15 lb de pression	Quantité d'eau (mL) – autocuiseur de :	
2½-4 qt	6-8 qt			2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
½	¾	Asperges	2†	125	200
½	¾	Haricots, verts ou beurre	2-3†	125	200
½	¾	Brocolis	2-3†	125	200
½	¾	Choux de Bruxelles	2½†	125	200
½	¾	Chou-fleur	2†	125	200
½	¾	Maïs en grains	1†	125	200
½	¾	Maïs en épis	2†	125	200
½	¾	Petits pois	1†	125	200
½	¾	Fèves de Lima	2½-4†	125	200
½	¾	Macédoine de légumes	2†	125	200
½	¾	Petits pois et carottes	2†	125	200
½	¾	Epinards	1†	125	200

†Baissez immédiatement la pression en plaçant l'autocuiseur sous le robinet.

- Dans l'autocuiseur, amenez l'eau et les haricots à ébullition; laissez bouillir 2 minutes. Retirez du feu, couvrez et laissez reposer 1 heure.
- Egouttez les haricots et réservez le liquide. Ajoutez suffisamment d'eau au liquide des haricots pour obtenir 2 tasses (500 mL). Pour la recette destinée à l'autocuiseur de 6-8 qt (5,7-7,6 L), utilisez 4 tasses (1 L) d'eau.
- Ajoutez le bacon et l'oignon aux haricots. Versez le liquide et le reste des ingrédients.
- Couvrez; réglez à 15 et laissez cuire 25 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter.
- Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.

Autre méthode: Faites tremper les haricots dans 4 tasses (1 L) d'eau pendant 12 heures. Pour la recette destinée à l'autocuiseur de 6-8 qt

FRUITS

FRUITS FRAIS – TEMPS DE PREPARATION

Les fruits frais cuisent très rapidement; lorsque le temps de préparation indique 0 minute de cuisson, il faut retirer du feu l'autocuiseur dès que le régulateur commence à s'agiter. Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.

Les fruits doivent être sucrés au goût après la cuisson – on compte environ 1 tasse (250 mL) par quart (1 L) de cerises ou de prunes; ½ tasse (125 mL) pour 2 lb (1 kg) d'abricots, de pêches ou de poires.

Quantité d'eau par 1 lb de fruits	Fruits frais	Temps de cuisson à 15 lb de pression	Quantité d'eau par 500 g de fruits
1¼ tasse	Abricots	0	325 mL
1 tasse	Cerises	0	250 mL
1¼ tasse	Pêches	0	325 mL
1¼ tasse	Poires	2	325 mL
1 tasse	Ananas	6	250 mL
1¼ tasse	Prunes	0	325 mL

FRUITS SECS – TEMPS DE PREPARATION

On obtiendra les meilleurs résultats en laissant tremper les fruits secs dans l'eau pendant 1 heure avant la cuisson. Faites cuire les fruits dans la quantité d'eau indiquée ci-dessous; utilisez l'eau dans laquelle les fruits ont trempé.

Quantité d'eau par 1 lb de fruits	Fruits secs	Temps de cuisson à 15 lb de pression	Quantité d'eau par 500 g de fruits
2 tasses	Pommes	2†	500 mL
2 tasses	Abricots	2†	500 mL
2 tasses	Figues	6†	500 mL
2 tasses	Pêches	4†	500 mL
2 tasses	Poires	4†	500 mL
2 tasses	Prunes	5-6†	500 mL
1 tasse	Raisins	5†	250 mL

†Placez l'autocuiseur sous le robinet pour baisser immédiatement la pression.

POTAGES ET SOUPES – TEMPS DE CUISSON

Votre autocuiseur vous permet de préparer en quelques minutes des soupes qui demandent plusieurs heures de cuisson par la méthode normale. Ne remplissez l'autocuiseur qu'aux $\frac{3}{4}$. Laissez toujours un espace d'au moins 1¼" (3 cm) entre le bord de la marmite et la surface du liquide. **NE FAITES PAS CUIRE D'ORGE PERLEE, DE POIS CASSES NI DE SOUPE AUX POIS DANS VOTRE AUTOCUISEUR** (voir page 27).

Commencez par préparer un bouillon avec la viande et les os; baissez

la pression, puis ajoutez le reste des ingrédients (légumes, pâtes, etc.) au choix, et terminez la cuisson.

Une fois que la soupe est prête, assurez-vous que la pression a disparu avant de dégager le régulateur du tube d'évent. Pour vous rendre compte si la pression est tombée, FAITES UN ESSAI en frappant légèrement sur le régulateur (voir page 31). Une fois que la soupe est cuite, dégraissez-la et ajoutez de l'eau, surtout si le bouillon est très fort.

Quantité d'ingrédients		Quantité d'eau				Soupe	Minutes de cuisson : pression de 15 lb	Quantité d'aliments				Quantité d'eau							
2½ qt	4 qt	6 qt	8 qt	2½ qt	4 qt			6 qt	8 qt	2,4 L	3,8 L	5,7 L	7,6 L	2,4 L	3,8 L	5,7 L	7,6 L		
1½ lb	3 lb	4 lb	5 lb	1 qt	2 qt	3 qt	4 qt	Soupe au bœuf	60*	750 g	1,5 kg	2 kg	2,5 kg	1 L	2 L	3 L	4 L		
								Faites cuire les os de bœuf avec l'eau, les oignons et l'assaisonnement. Terminez en ajoutant légumes, pâtes, etc., au choix.											
1½ lb	3 lb	4 lb	5 lb	1 qt	2 qt	3 qt	4 qt	Soupe au poulet	30-55*	750 g	1,5 kg	2 kg	2,5 kg	1 L	2 L	3 L	4 L		
								Coupez le poulet en morceaux; ajoutez l'eau, les oignons, et l'assaisonnement; faites cuire. Terminez en ajoutant boulettes de pâte, nouilles, etc. au choix.											
								Soupe aux haricots et au jambon	45*	Os à jambon de :									
1 lb	2 lb	3 lb	4 lb	1½ qt	2½ qt	3½ qt	4½ qt			500 L	1 kg	1,5 kg	2 kg	1,2 L	2,5 L	3,5 L	4,5 L		
								Faites cuire l'os de jambon et l'oignon dans l'eau. Ajoutez les haricots trempés et terminez la cuisson.	Haricots secs :										
1	2	3	4	1¼ qt	2¼ qt	3¼ qt	4¼ qt			250 mL	500 mL	750 mL	1 L						
				tasse tasses tasses tasses															

*Laissez refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.

Soupe de légumes

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
1½ lb	3 lb	Viande à bouillir avec os	750 g	1,5 kg
1 petit	1 moyen	Oignon, coupé en tranches	1 petit	1 moyen
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
1 qt	2 qt	Eau	1 L	2 L
½ tasse	1 tasse	Carottes coupées en rondelles	125 mL	250 mL
1 tasse	2 tasses	Tomates en boîte	250 mL	500 mL
1 tasse	2 tasses	Haricots verts coupés en morceaux	250 mL	500 mL
½ tasse	1 tasse	Céleri coupé en tous petits morceaux	125 mL	250 mL
4 portions	8 portions		4 portions	8 portions

- Mettez la viande et les os, l'oignon, le sel, le poivre et l'eau dans l'autocuiseur.
- Couvrez; réglez à 15 et laissez cuire 50 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter.
- Laissez l'autocuiseur refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Retirez la viande et les os; passez le bouillon; remettez le bouillon et la viande dans l'autocuiseur.
- Ajoutez les légumes.
- Couvrez; réglez à 15 et laissez cuire 5 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter.
- Laissez l'autocuiseur refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet. Saupoudrez de persil haché.

Soupe aux palourdes (Chowder)

2½-4 qt	6-8 qt	Ingrédients	2,4-3,8 L	5,7-7,6 L
¼ de lb	½ lb	Porc salé coupé en dés	125 g	250 g
½ tasse	1 tasse	Oignon coupé en tranches	125 mL	250 mL
1 c. à thé	2 c. à thé	Sel	5 mL	10 mL
1 pincée	¼ de c. à thé	Poivre	1 pincée	1 mL
1½ tasse	2 tasses	Eau	375 mL	750 mL
1 boîte de 1 lb	2 boîtes de 1 lb	Tomates	1 boîte de 454 g	2 boîtes de 454 g
1 tasse	2 tasses	Pommes de terre coupées en dés	250 mL	500 mL
1 boîte de 6½ onces	2 boîtes de 6½ onces	Palourdes	1 boîte de 184 g	2 boîtes de 184 g
4-6 portions	8-12 portions		4-6 portions	8-12 portions

- Dans l'autocuiseur, faites cuire le porc salé en remuant, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Jetez l'excès de graisse.
- Ajoutez l'oignon, le sel, le poivre, l'eau, les tomates (avec leur liquide) et les pommes de terre. Ecrasez les tomates.
- Couvrez; réglez à 15 et laissez cuire 6 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter.
- Laissez l'autocuiseur refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet.
- Ajoutez les palourdes (et leur liquide). Amenez à ébullition et laissez cuire à découvert 2 minutes. Saupoudrez de thym.

Desserts

La préparation de poudings cuits à la vapeur et de cossetardes demande l'emploi de petits moules de 6 onces (170 mL). Pour les gros-poudings et les pains, servez-vous d'un moule en métal ou d'un bol résistant à la chaleur de 1 qt (1 L). Le papier d'aluminium convient parfaitement pour recouvrir les moules.

Les moules qui servent à la préparation des desserts sont également très utiles pour réchauffer les restes de gratins, ragoûts ou autres. Mettez simplement une tasse d'eau au fond de l'autocuiseur, posez le moule contenant les aliments sur la grille et réglez à 15; quand le régulateur s'agit, retirez du feu. Laissez refroidir normalement 5 minutes; ensuite, placez l'autocuiseur sous le robinet.

Pour éviter les taches causées par l'eau dure, laissez séjourner dans l'autocuiseur de l'eau additionnée d'une cuillerée à thé (5 mL) de vinaigre ou de ½ cuillerée à thé (2 mL) de crème de tartre.

- Versez le mélange dans un moule de 1 qt (1 L) bien graissé. Recouvrez de papier d'aluminium.
- Versez 3 tasses (750 mL) d'eau dans l'autocuiseur. Posez le moule sur la grille.
- Couvrez; laissez un filet de vapeur s'échapper du tube d'évent pendant 45 minutes.
- Réglez à 5 et laissez cuire 1 heure à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter. Baissez immédiatement la pression, ou utilisez 6 tasses (1,5 L) d'eau et laissez cuire à la vapeur 2½ heures sans le régulateur.
- Servez le pouding chaud ou froid, comme un cake aux fruits. Douze portions.

Pouding de Noël cuit à la vapeur

Ingrédients	Mesures traditionnelles (E.-U.)	Mesures métriques
Corps gras	⅓ de tasse	100 mL
Cassonade, bien tassée	⅔ de tasse	175 mL
Oeufs	2	2
Extrait de rhum	1 c. à thé	5 mL
Farine (ordinaire)	1 tasse	250 mL
Levure artificielle	½ c. à thé	2 mL
Cannelle en poudre	½ c. à thé	2 mL
Epices mélangées	½ c. à thé	2 mL
Clous de girofle en poudre	½ c. à thé	2 mL
Lait	¼ de tasse	75 mL
Cerises confites hachées	½ tasse	125 mL
Encorce de citron confit, hachée	¼ de tasse	75 mL
Raisins secs	½ tasse	125 mL
Noix hachées	½ tasse	125 mL

- Battez au mixeur, dans un grand bol, le corps gras, la cassonade, les oeufs et l'extrait de rhum à petite vitesse; quand le mélange est homogène, augmentez la vitesse pendant 1 minute.
- Mélangez les ingrédients secs; ajoutez-les au mélange alternativement avec le lait.
- Ajoutez les fruits confits et les noix. Mélangez bien.

Cossetarde

Ingrédients	Mesures traditionnelles (E.-U.)	Mesures métriques
Oeufs légèrement battus	2	2
Sucre en poudre	2 à 3 c. à table	30 à 40 mL
Vanille	1 c. à thé	5 mL
Sel	1 pincée	1 pincée
Lait (chauffé jusqu'au point d'ébullition)	2 tasses	500 mL
Noix muscade		

- Battez ensemble oeufs, sucre, vanille et sel. Ajoutez le lait peu à peu.
- Versez le mélange dans 4 moules de 6 onces (170 mL). Saupoudrez de noix muscade.
- Versez ½ tasse (125 mL) d'eau dans l'autocuiseur. Posez les moules sur la grille. Dans l'autocuiseur de 2½-4 qt (2,4-3,8 L), ne faites cuire que deux moules à la fois.
- Couvrez. Réglez à 5 et laissez cuire exactement 2½ minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter (ou réglez à 15 et retirez du feu dès que le régulateur s'agit). Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet. Quatre portions.

Note : Pour varier le goût, substituer de la cassonade au sucre en poudre. On peut aussi garnir la crème cuite de chocolat, de caramel, de sauce à l'ananas de fruits, frais, en conserve ou décongelés, ou de sirop d'érable.

CEREALES

CEREALES — TEMPS DE CUISSON

Amenez à ébullition dans l'autocuiseur la quantité d'eau et de sel nécessaire. Versez en pluie les céréales dans l'eau bouillante. Ajoutez 1 cuillerée à table (15 mL) d'huile pour éviter la formation d'écume. Baissez le feu, couvrez. Mettez le régulateur en place et laissez la pression monter peu à peu sur feu moyen. Si le feu est trop vif, on risque de voir du liquide s'échapper par le trou d'évent. Quand le

régulateur s'agit, commencez à compter. Le feu doit être assez fort pour que le régulateur s'agit de 1 à 4 fois par minute, mais pas plus. Assurez-vous que la pression a baissé avant d'essayer de retirer le régulateur. Faites un essai de la manière habituelle, en poussant du doigt le régulateur. Vu les temps de cuisson extrêmement réduits des céréales à cuisson rapide, elles n'apparaissent pas sur la liste.

Tasses de céréales dans l'autocuiseur de :			Tasses d'eau dans l'autocuiseur de :			Ingrédients	Minutes de cuisson à une pression de 15 lb	Céréales (mL)			Eau dans l'autocuiseur de :		
2½ qt	4 qt	6-8 qt	2½ qt	4 qt	6-8 qt			2,4 L	3,8 L	5,7-7,6 L	2,4 L	3,8 L	5,7-7,6 L
½	1	2	1¾	3½	7	Semoule de maïs	10*	125	250	500	450 mL	875 mL	1,7 L
						Mélangez à 1 tasse (250 mL) d'eau froide. Versez dans l'eau bouillante.							
½	1	2	1¾	3½	7	Blé concassé	15*	125	250	500	450 mL	875 mL	1,7 L
½	1	2	1½	3	6	Gruau de maïs	12-15*	125	250	500	375 mL	750 mL	1,5 L
½	1	2	1	2	4	Avoine égrugée (à l'ancienne)	5*	125	250	500	250 mL	500 mL	1 L
						Riz — Voir recette à la page 36.							

*Laissez l'autocuiseur se refroidir normalement pendant 5 minutes; ensuite, placez sous le robinet. NE REMPLISSEZ L'AUTOCUISEUR QU'AUX ¾. Laissez toujours un espace d'au moins 1¼" (3 cm) entre la surface du liquide et le bord de l'autocuiseur.

PREPARATION DES CONSERVES

Conserveur à pression dans les modèles à régulateur sélectif (5, 10 et 15 lb) seulement.

CONSERVES EN BOCAUX DE VERRE PREPAREES SOUS PRESSION

La méthode de mise en conserve sous pression est recommandée par le Département de l'Agriculture des E.U. comme étant LA SEULE METHODE SURE de mise en conserve des viandes, poissons, volailles et légumes. Fruits et tomates peuvent être préparés soit par la méthode d'immersion dans un bain d'eau bouillante, ou sous pression. La seconde méthode permet d'économiser du temps et de l'énergie. Pickles, confitures et gelées doivent être traités par la méthode d'immersion. Un autocuiseur ne doit JAMAIS servir au blanchiment; utilisez un récipient spécial, ou une marmite couverte munie d'un panier.

Lorsque la préparation se compose de divers produits (comme les soupes ou les ragoûts, par exemple), choisissez le temps de cuisson requis par le produit qui en demande le plus.

Avant d'utiliser pour la première fois votre conserveur, versez-y 1 qt (1 L) d'eau additionnée d'une cuillerée à table (15 mL) de vinaigre. Couvrez; réglez à 5 lb. Mettez sur feu vif. Quand le régulateur s'agit, baissez le feu de sorte qu'il s'agite environ 4 fois par minute. Baissez la pression (voir instructions, page 30). Répétez en réglant la pression à 10 lb. Vous apprendrez ainsi à vous familiariser avec le fonctionnement du conserveur et surtout à régler correctement la chaleur de votre cuisinière. Notez qu'il faut une chaleur moindre pour maintenir 5 lb plutôt que 10 lb de pression. (Un séjour prolongé du conserveur sur feu vif risque d'empêcher le régulateur de s'agiter correctement à 5 lb de pression.)

- Vérifiez bocaux et couvercles. Examinez-les soigneusement, débarrassez-vous de ceux qui sont ébréchés ou fêlés. N'utilisez que des bocaux standard destinés à la préparation de conserves ménagères (le nom du fabricant est moulé dans le verre). Si les couvercles sont munis de joints de caoutchouc, ceux-ci doivent être neufs. Les couvercles à bande métallique doivent également être neufs.
- Suivez toujours les instructions du fabricant pour la mise en conserve et les diverses méthodes de fermeture des bocaux. Voir page 48.
- Lavez bocaux, couvercles et joints en caoutchouc à l'eau chaude savonneuse. Rincez.
- Recouvrez les bocaux d'eau chaude jusqu'au moment du remplissage. La méthode de conserve sous pression ne demande pas l'emploi de bocaux stérilisés. Mettez les couvercles en métal et les joints en caoutchouc dans l'eau chaude ou bouillante, suivant les instructions du fabricant.
- Choisissez des légumes et des fruits frais, fermes (pas trop mûrs). Triez suivant la taille et le degré de maturité.
- Lavez et préparez suivant les instructions du tableau.
- La plupart des produits peuvent être mis en bocaux sans cuisson préalable. Dans ce cas il faut bien remplir les bocaux car les produits se contractent pendant la préparation. On peut également les pré-chauffer ou les cuire partiellement et les mettre en bocaux pendant qu'ils sont chauds; dans ce dernier cas, il faut prendre soin de ne pas trop remplir les bocaux.
- Complétez le remplissage en ajoutant du sirop, de l'eau ou du jus, mais laissez un espace entre la surface du liquide et la fermeture (voir tableau). Ajoutez du sel (voir tableau).
- Passez une spatule en plastique contre la paroi des bocaux pour libérer les dernières bulles d'air.
- Essayez soigneusement le bord des bocaux. Fermez suivant les instructions du fabricant.
- Posez la grille dans le conserveur. Versez la quantité d'eau recommandée (voir tableau). Une cuillerée à table (15 mL) de vinaigre ou 1 cuillerée à thé (5 mL) de crème de tartre ajoutée à l'eau évitera les taches sur le conserveur et les bocaux.
- Posez les bocaux sur la grille. Si les bocaux se touchent, c'est sans importance.
Une grille de 11 3/4" (30 cm) est fournie avec le conserveur de 16 qt (15,2 L). On peut empiler les bocaux de 1/4 de litre en posant la grille au fond, et en intercalant soit une plaque, un plateau perforé ou un trépied entre les rangées de bocaux.
Le conserveur de 22 qt (20,9 L) est fourni avec deux grilles de 11 1/4" (30 cm). On peut donc empiler sans problème les bocaux de 1/4 ou de 1/2 litre. Placez une grille au fond du conserveur et l'autre entre les étages de bocaux.
- Posez le couvercle du conserveur; réglez à 5 (228°F ou 109°C), 10 (240°F ou 115°C) ou 15 lb (250°F ou 121°C), suivant les instructions portées au tableau. Mettez le conserveur sur feu vif. Avec les conserveurs de grande capacité, il faudra peut-être une heure avant que le régulateur s'agite pour la première fois (suivant la température des produits et de l'eau au départ).
- Lorsque le régulateur s'agit vigoureusement, c'est que tout l'air qui se trouvait dans le conserveur est épuisé. Commencez à minuter le temps de préparation à ce moment-là. Ensuite, baissez le feu, mais pas trop, pour ne pas empêcher le régulateur de s'agiter au moins 3-4 fois par minute; c'est l'assurance que la pression se maintient. Ne laissez pas le conserveur dans un courant d'air; ne changez pas la température de la cuisinière : vous risquez de créer une pression irrégulière qui ferait déborder le liquide des bocaux.
- Procédez suivant les temps de préparation portés au tableau.
- Une fois la préparation achevée, retirez du feu. Ne laissez pas le conserveur sur une cuisinière électrique même si la plaque est inactivée. Baissez la pression normalement. NE PRECIPITEZ PAS LE REFROIDISSEMENT en mettant le conserveur dans un récipient d'eau froide, ou sous le jet du robinet. N'enlevez pas le régulateur pour que la pression baisse plus rapidement. Il faut compter environ 25-35 minutes pour que la pression baisse dans un petit conserveur rempli de bocaux; 40-45 minutes dans un conserveur de grande capacité.
- Retirez le régulateur. Découvrez, inclinez le conserveur pour que la vapeur ne vous atteigne pas.
- Utilisez une pince pour retirer les bocaux du conserveur sans vous brûler. Posez les bocaux sur une grille ou sur plusieurs épaisseurs de torchons (jamais sur une surface froide). Finissez de boucher les bocaux s'ils ne sont pas du type qui se scelle automatiquement. Si du liquide s'est échappé pendant la préparation, bouchez le bocal tel quel : si vous ajoutez du liquide, il faut recommencer l'opération depuis le début. Les fruits et légumes non recouverts de liquide risquent de noircir, mais leur qualité ne s'en ressentira pas. Ecartez les bocaux des courants d'air; laissez-les refroidir en position verticale.
- Au bout de 12 heures, retirez les bandes de serrage des bocaux à couvercle métallique. Si vous avez du mal à retirer la bande de serrage, appliquez dessus un linge chaud et humide pendant une minute; ne forcez pas pour ne pas endommager la fermeture hermétique.
- Vérifiez que les bocaux ne présentent pas de suintement. Frappez le couvercle avec le dos d'une cuillerée à thé pour faire un essai : un son clair indique que la fermeture est hermétique. Si le couvercle est concave et ne bouge pas quand on presse dessus, c'est également le signe d'une bonne fermeture. Si le bocal suinte, servez-vous du contenu immédiatement, ou répétez l'opération avec un nouveau couvercle.
- Essayez les bocaux avec un torchon humide. Séchez, étiquetez en indiquant le contenu et la date. Rangez dans un endroit frais et sec.



QUANTITE DE SEL POUR MISE EN CONSERVE DES LEGUMES ET DES VIANDES*

Mesures traditionnelles (E.-U.)		Mesures métrique	
Taille du bocal	Sel	Taille du bocal	Sel
1/2 pinte (8 onces)	1/4 de c. à thé	237 mL	1 mL
1 pinte (16 onces)	1/2 c. à thé	473 mL	2 mL
1 quart (32 onces)	1 c. à thé	950 mL	5 mL

*On peut mettre en conserve avec succès légumes et viandes avec ou sans sel.

CONSERVEUR : QUANTITE D'EAU NECESSAIRE, NOMBRE DE BOCAUX

Conserveur: Quantité d'eau			Nombre de bocaux			Conserveur: Quantité d'eau			Nombre de bocaux		
Capacité	½ Pinte	Pinte, reg.	Pinte, goulot large	Quart	d'eau	Capacité	Bocal 237 mL	474 mL reg.	474 mL goulot large	Bocal 950 mL	
1 qt	2½ qt	5	-	-	1 L	2,4 L	5	-	-	-	
1 qt	4 qt	5	4	3	1 L	3,8 L	5	4	3	-	
1½ qt	6 qt	8	7	5	1,5 L	5,7 L	8	7	5	-	
1½ qt	8 qt	8	7	5	1,5 L	7,6 L	8	7	5	4	
2 qt	12 qt	13	10	8	2 L	11,4 L	13	10	8	7	
2 qt	16 qt	26*	10	8	2 L	15,2 L	26*	10	8	7	
2 qt	22 qt	38*	20*	16	2 L	20,9 L	38*	20*	16*	7	

Si le conserveur n'est pas rempli à capacité, ajoutez 1 pinte (500 mL) d'eau en plus.

*Si les bocaux sont empilés sur plusieurs rangées.

Un bocal qui suinte, un couvercle bombé — des signes qui indiquent que la conserve est peut-être abîmée. Vérifiez la couleur et l'odeur. Si vous croyez que la conserve est abîmée, ne la goûtez pas — jetez-la. Les conserves peuvent être infectées par le botulisme sans qu'on s'en aperçoive; donc, faites bouillir les légumes non acides et les viandes 10 minutes avant de les goûter, et faites à nouveau bouillir les restes avant de servir.

FERMERTURE DES BOCAUX

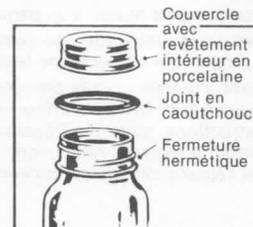
SUIVEZ ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS DU FABRICANT DES COUVERCLES

Couvercle plat en métal avec compound hermétique et bande métallique de serrage, s'adaptant à tous les types de bocaux «Mason».



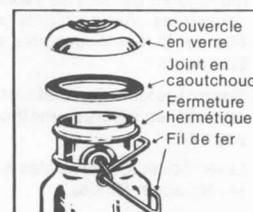
- Remplissez le bocal; nettoyez le rebord.
- Mettez le couvercle dans l'eau chaude ou bouillante, suivant les instructions du fabricant.
- Posez le couvercle neuf sur le bocal, le compound hermétique du côté du bocal.
- Vissez la bande de serrage à la main. N'employez pas de clé.
- Ce bocal se ferme automatiquement. Il n'est pas besoin de le serrer une fois le bocal sorti du conserveur.

Couvercle en zinc avec revêtement intérieur en porcelaine et joint en caoutchouc, s'adaptant aux bocaux «Mason» standard.



- Placez un joint en caoutchouc neuf.
- Remplissez les bocaux. Essuyez soigneusement le joint et le rebord du bocal.
- Vissez fermement le couvercle sur ¼" (0,5 cm).
- Après l'opération, et dès que le bocal est sorti de l'appareil, vissez hermétiquement le couvercle.

Bocal armé de fil de fer avec couvercle en verre et joint en caoutchouc.



- Placez un joint en caoutchouc neuf sur l'épaulement du bocal.
- Remplissez les bocaux. Essuyez soigneusement le joint et le rebord du bocal.
- Mettez le fil long dans la rainure sur le couvercle en verre. La partie la plus courte de l'arceau de fil de fer pointe vers le haut.
- Après l'opération, et dès que le bocal est sorti de l'appareil, poussez l'arceau vers le bas pour rendre la fermeture complètement hermétique.

MISE EN CONSERVE DES VIANDES ET POISSONS PAR LA METHODE A PRESSION

Viandes et poissons doivent être soigneusement nettoyés et refroidis avant d'être mis en conserve.

PRODUIT	Minutes de préparation (à partir du moment où le régulateur s'agit)		Pression (livres)
	Bocaux de 1 pinte (473 mL)	Bocaux de 1 quart (950 mL)	
Bœuf, veau, agneau, porc	75*	90*	10
Faites cuire la viande «à point», (un morceau ne doit présenter presque aucune trace rosée au centre). Découpez en morceaux. Ajoutez le sel. Mettez en bocaux. Remplissez de liquide jusqu'à 1" (2,5 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Côtelettes de porc, jambon	75*	90*	10
Faites revenir la viande. Ajoutez le sel. Mettez en bocaux. Remplissez le liquide jusqu'à 1" (2,5 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Poulet (avec os)	65*	75*	10
Faites cuire à point les morceaux de poulet avec le liquide. Ajoutez le sel. Mettez en bocaux. Remplissez de liquide jusqu'à 1" (2,5 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Poulet (désossé)	75*	90*	10
Faites cuire à point les morceaux de poulet avec le liquide. Désossez. Ajoutez le sel. Mettez en bocaux. Remplissez de liquide jusqu'à 1" (2,5 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Poulet (frit)	65*	75*	10
Faites dorer les morceaux de poulet dans la graisse chaude. Ajoutez le sel. Mettez en bocaux. Remplissez de liquide jusqu'à 1" (2,5 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Lapin, canard, dinde — Voir instructions données pour le poulet			
Bouillon	20*	25*	10
Préparez le bouillon. Dégraissez et retirez les os. Versez chaud dans les bocaux jusqu'à ½" (1 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Poisson (sauf saumon)	110*	-	10
Découpez le poisson en morceaux. Faites-le cuire. Retirez les arêtes et la peau, au choix. Ajoutez le sel. Mettez en bocaux, mais laissez 1" (2,5 cm) d'espace sous le bord. Ajoutez 2 cuillerées à table (30 mL) d'huile au thon. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Saumon	110*	-	10
Versez lentement de l'eau chaude sur le poisson, en prenant soin de ne pas déchirer la peau. Grattez avec douceur jusqu'à ce que la peau soit blanche et propre. Essuyez. Découpez, mais ne retirez pas l'arête centrale. Ajoutez le sel. Mettez en bocaux, mais laissez 1" (2,5 cm) d'espace sous le bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Palourdes	90*	-	10
Ouvrez les palourdes à la vapeur; retirez-les de leur coquille et faites bouillir 5 minutes à l'eau salée. Egouttez et rincez. Mettez en bocaux. Remplissez avec de la saumure chaude assez faible et laissez un espace de 1" (2,5 cm) sous le bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Crevettes	90*	-	10
Raites bouillir les crevettes de 7 à 8 minutes dans 1 gallon (4 L) d'eau additionnée de 1 lb (500 g) de sel. Décortiquez, retirez les veines. Mettez en bocaux. Remplissez avec de la saumure chaude assez faible (1 cuillerée à thé — 5 mL de sel pour 1 qt — 1 L d'eau), mais laissez ½" (1 cm) d'espace sous le bord. On peut aussi mettre les crevettes en bocaux à sec. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			

*BAISSEZ NORMALEMENT LA PRESSION. A une altitude de 2.000 pieds (600 mètres) ou plus, la pression doit être portée de 10 à 15 lb

LE DEPARTEMENT DE L'AGRICULTURE DES E.U. NE FOURNIT PAS DE TEMPS DE STERILISATION POUR LES BOCAUX DE ½ GALLON.

MISE EN CONSERVE DES LEGUMES PAR LA METHODE A PRESSION

PRODUIT	Minutes de préparation (à partir du moment où le régulateur s'agite)		Pression (livres)
	Bocaux de ½ pinte (237 mL) et 1 pinte (473 mL)	Bocaux de 1 quart (950 mL)	
Asperges	25*	30*	10
Lavez, triez, grattez les parties écaillées. Couvrez d'eau bouillante. Faites cuire 2 minutes. Mettez en bocaux quand elles sont encore chaudes, recouvrez de liquide. On peut aussi mettre les asperges en bocaux à cru et les recouvrir d'eau bouillante. Laissez un espace de ½" (1 cm) entre la surface du liquide et le bord du bocal. Ajoutez le sel. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Fèves de Lima (fraîches)	40*	50*	10
Ecossez. Triez. Amenez à ébullition. Mettez en bocaux quand elles sont encore chaudes et recouvrez d'eau. On peut également les mettre en bocaux à cru et les recouvrir d'eau bouillante. Dans les bocaux d'une pinte, laissez un espace de 1" (2,5 cm); de 1½" (4 cm) dans les bocaux d'un quart. Ajoutez le sel. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Haricots (verts ou beurre)	20*	25*	10
Lavez, retirez les fils; coupez en morceaux. Faites bouillir 5 minutes. Mettez en bocaux quand ils sont chauds. Recouvrez de liquide bouillant. On peut aussi les mettre en bocaux à cru et les recouvrir d'eau bouillante. Laissez un espace de ½" (1 cm) au-dessus du liquide. Ajoutez le sel. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Betteraves	30*	35*	10
Lavez; laissez 1" (2,5 cm) de queue. Faites cuire dans le conserveur 6 minutes sous pression de 15 lb. Faites refroidir le conserveur sous le robinet. Ouvrez. Couvrez les betteraves d'eau froide. Épluchez-les. Coupez-les en tranches de ½" (1 cm) d'épaisseur. Mettez en bocaux. Recouvrez d'eau fraîchement bouillie. Laissez un espace de ½" (1 cm) au-dessus du liquide. Ajoutez le sel. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Carottes	25*	30*	10
Grattez, coupez en morceaux ou en rondelles. Faites bouillir 5 minutes. Mettez en bocaux, recouvrez de liquide chaud et laissez un espace de ½" (1 cm) au-dessus du liquide. Ajoutez le sel. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Maïs en grains	55*	85*	10
Épluchez les épis. Engrainez. Ajoutez à chaque quart (litre) de maïs 1 pinte (500 mL) d'eau bouillante et 1 cuillerée à thé (5 mL) de sel. Faites bouillir 1 minute. Mettez en bocaux, sans tasser et recouvrez d'eau. On peut aussi mettre les grains à cru dans les bocaux et les recouvrir d'eau bouillante. Laissez un espace de 1" (2,5 cm) au-dessus du liquide. Ajoutez le sel. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Légumes verts	70*	90*	10
Ne mettez en conserve que des légumes tendres, très frais. Lavez à plusieurs eaux. Coupez les tiges dures. Faites bouillir dans une petite quantité d'eau. Mettez en bocaux sans tasser. Recouvrez de liquide chaud. Laissez un espace de ½" (1 cm) au-dessus du liquide. Ajoutez le sel. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Champignons	30*		10
Nettoyez, faites tremper 10 minutes à l'eau froide. Lavez. Coupez les gros champignons par moitié. Faites cuire à feu doux 15 minutes. Mettez en bocaux quand ils sont encore chauds, recouvrez d'eau bouillante. Laissez un espace de ½" (1 cm). Ajoutez le sel. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Gombos	25*	40*	10
Lavez et nettoyez. Faites cuire 1 minute. Coupez en morceaux de 1" (2,5 cm). Mettez en bocaux quand les légumes sont encore chauds et recouvrez d'eau bouillante. Laissez un espace de ½" au-dessus du liquide. Ajoutez le sel. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Haricots (Qualités «Blackeye», «Cowpea», haricots noirs)	35*	40*	10
Ecossez et lavez; amenez à ébullition. Egouttez. Mettez en bocaux sans tasser et recouvrez d'eau bouillante. On peut aussi les mettre en bocaux à cru et les recouvrir d'eau bouillante. Laissez un espace de 1½" (4 cm) au-dessus du liquide. Ajoutez le sel. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Petits pois	40*	40*	10
Ecossez. N'employez que des petits pois très frais. Amenez à ébullition. Mettez en bocaux sans tasser et recouvrez d'eau bouillante. On peut aussi les mettre en bocaux à cru et les recouvrir d'eau bouillante. Laissez un espace de 1" (2,5 cm) au dessus du liquide. Ajoutez le sel. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Pommes de terre	35*	40*	10
Lavez, épluchez et coupez en cubes de ½" (1 cm). On peut aussi employer de petites pommes de terre de 1 à 2½" (2,5 à 6 cm) de diamètre; faites bouillir les cubes 2 minutes; les pommes de terre entières 10 minutes. Egouttez. Mettez en bocaux et recouvrez d'eau bouillante. Laissez un espace de ½" (1 cm) au-dessus du liquide. Ajoutez le sel. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Potiron ou citrouille	65*	80*	10
Épluchez et coupez en cubes de 1" (2,5 cm). Faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Egouttez. Mettez en bocaux quand ils sont encore chauds. Laissez un espace de ½" (1 cm) au-dessus du liquide. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Choucroute	10*	15*	5
Faites chauffer la choucroute bien fermentée jusqu'au point de mijotage. Mettez en bocaux quand elle est encore chaude et recouvrez de liquide chaud. Laissez un espace de ½" (1 cm) au-dessus du liquide. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Courgettes	30*	40*	10
Lavez les courgettes, ne les épluchez pas. Coupez-les en petites morceaux. Faites bouillir 2 à 3 minutes. Mettez en bocaux quand elles sont encore chaudes et recouvrez de liquide bouillant. Laissez un espace de 1" (2,5 cm) au-dessus du liquide. Ajoutez le sel. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Patates douces	55* (traitement liquide)	90* (traitement liquide)	10
	65* (à sec)	85* (à sec)	
Lavez les patates; faites bouillir jusqu'à ce que la peau s'enlève facilement. Coupez en morceaux. Traitement liquide : mettez en bocaux et recouvrez d'eau bouillante. Laissez 1" (2,5 cm) au-dessus du liquide. Ajoutez le sel. Traitement à sec : mettez en bocaux les morceaux de patates cuites et n'ajoutez ni de sel ni de liquide. Laissez 1" (2,5 cm) d'espace. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			
Tomates			

Consultez le tableau des fruits

*BAISSEZ NORMALEMENT LA PRESSION. A une altitude de 2.000 pieds (600 mètres) ou plus, la pression doit être portée de 10 à 15 lb.

LE DEPARTEMENT DE L'AGRICULTURE DES E.U. NE FOURNIT PAS DE TEMPS DE STERILISATION POUR LES BOCAUX DE ½ GALLON (1,9 L)

MISE EN CONSERVE DES FRUITS PAR LA METHODE A PRESSION

Les conserves de fruits peuvent être préparées soit dans un bain d'eau bouillante, soit dans un conserveur à pression. Il faut procéder avec beaucoup de soin si on utilise la méthode par pression pour que les fruits ne soient pas trop cuits. Pour empêcher les fruits épluchés de noircir avant la mise en bocaux, faites les tremper dans de l'eau

additionnée d'acide ascorbique ou citrique. Ces produits se trouvent en pharmacie ou au supermarché. Suivez les instructions portées sur l'emballage; vous pouvez également utiliser une solution de 1 gallon (4 L) d'eau, 2 cuillerées à table (30 mL) de sel et 2 cuillerées à table (30 mL) de vinaigre.

PRODUIT	Minutes de préparation (à partir du moment où le régulateur s'agite)		Pression (livres)
	Bocaux de ½ pinte (237 mL) et 1 pinte (473 mL)	Bocaux de 1 quart (950 mL)	
Pommes	10*	10*	5
Lavez, parez et évidez les pommes; coupez-les en morceaux. Mettez en bocaux; remplissez de sirop jusqu'à ½" (1 cm) du bord. Ou faites cuire les pommes au préalable dans le sirop. Mettez en bocaux et ajoutez le sirop; mettez les couvercles. Procédez à l'opération.			

**Minutes de préparation (à partir
du moment où le régulateur s'agite)**

Bocaux de
½ pinte (237 mL) Bocaux de
et 1 pinte (473 mL) 1 quart (950 mL) Pression
(livres)

PRODUIT	½ pinte (237 mL) et 1 pinte (473 mL)	Bocaux de 1 quart (950 mL)	Pression (livres)
Compote de pommes Préparez la compote (PAS DANS L'AUTOUISEUR). Mettez en bocaux quand la compote est encore chaude. Laissez un espace de ¼" (0,5 cm). Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.	15*	15*	5
Abricots et brugnons Lavez. Mettez les fruits en bocaux entiers, ou coupés par moitié et dénoyautés. Remplissez de sirop jusqu'à ½" (1 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.	10*	10*	5
Baies (excepté les fraises) Lavez et équeutez. Mettez en bocaux. Remplissez de sirop jusqu'à ½" (1 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.	8	8*	5
Cerises Lavez et équeutez. Dénoyotez. Mettez en bocaux. Remplissez de sirop jusqu'à ½" (1 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.	10*	10*	5
Figues Lavez, n'équeutez pas. Faites bouillir 2 minutes. Préparez un sirop pas trop sucré avec l'eau de cuisson et faites cuire les figues dans ce sirop pendant 5 minutes. Mettez en bocaux. Ajoutez 1½ cuillerée à thé (7 mL) de jus de citron par pinte ou 1 cuillerée à tab. (15 mL) par quart. Remplissez de sirop jusqu'à ½" (1 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.	10*	10*	5
Raisins Lavez et équeutez. Remplissez de sirop les bocaux jusqu'à ½" (4 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.	8*	8*	5
Pêches Lavez; trempez les fruits dans l'eau bouillante, puis dans l'eau froide; épluchez. Coupez par moitié et retirez les noyaux. Mettez en bocaux. Remplissez de sirop jusqu'à ½" (1 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.	10*	10*	5
Poires Lavez, épluchez. Coupez par moitié et évidez. Mettez en bocaux. Remplissez de sirop jusqu'à ½" (1 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.	10*	10*	5
Ananas Coupez en tranches et épluchez; retirez les yeux, évidez. Faites bouillir 5-10 minutes dans un sirop moyennement sucré. Mettez en bocaux. Remplissez de sirop jusqu'à ½" (1 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.	15*	15*	5
Prunes Lavez; piquez la peau en plusieurs endroits. Mettez en bocaux. Remplissez de sirop jusqu'à ½" (1 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.	10*	10*	5
Rhubarbe Lavez et coupez en morceaux. Mettez en bocaux. Remplissez de sirop jusqu'à ½" (1 cm) du bord. On peut aussi préparer une compote (PAS DANS L'AUTOUISEUR) et la mettre en bocaux. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.	5*	5*	5
Fraises Lavez et équeutez. Faites bouillir doucement 3 minutes en comptant ½ tasse (125 mL) de sucre pour chaque quart (litre) de fruits. Laissez reposer 12 heures. Amenez rapidement à ébullition. Mettez en bocaux en laissant ½" (1 cm) d'espace entre les fruits et le bord du bocal. Mettez les couvercles. Mettez dans un bain d'eau bouillante, mais pas sous pression — 15 minutes pour pintes et quarts.	10*	10*	5
Tomates Ebulliez ½ minute. Mettez les tomates dans l'eau froide, épluchez, coupez en quartiers. Ajoutez le sel. Mettez en bocaux en tassant bien les tomates. On peut aussi amener à ébullition les tomates pelées et coupées en quartiers, puis les mettre en bocaux en laissant un espace de ½" (1 cm). Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.	10*	10*	5
Jus de tomates Faites cuire les tomates et passez-les au moulin à légumes. Assaisonnez, amenez à ébullition. Remplissez les bocaux jusqu'à ¼" (0,5 cm) du bord. Mettez les couvercles. Procédez à l'opération.	10*	10*	5

LAISSEZ LA PRESSION BAISSER NORMALEMENT. A une altitude de 2.000 pieds (600 mètres) ou plus, la pression doit être portée de 5 à 10 lb. LE DEPARTEMENT DE L'AGRICULTURE DES E.U. NE FOURNIT PAS DE TEMPS DE STERILISATION POUR LES BOCAUX DE ½ GALLON (1,9 L).

PREPARATION DU SIROP

Le sirop n'est pas indispensable pour empêcher les aliments de se gâter, mais il sert à conserver aux fruits leur forme, leur couleur et leur saveur. Les fruits non sucrés se préparent comme les fruits sucrés.

Sirop léger : ¼ de sucre pour ¾ d'eau ou jus. Amenez à ébullition. S'emploie avec les fruits tels que les cerises et les baies non aigres.

Sirop moyen : ½ de sucre pour ¾ d'eau ou jus. Amenez à ébullition. S'emploie avec les pêches, les poires, les baies aigres et les fruits acides.

Sirop épais : ½ eau, ½ sucre. Amenez à ébullition. S'emploie avec les gros fruits aigres qui ont besoin d'être fortement sucrés.

STERILISATION

Servez-vous de votre autocuiseur à 15 lb (250°F ou 121°C) de pression comme stérilisateur. Mettez la grille dans l'autocuiseur et ajoutez de l'eau — 1½ tasse (625 mL) pour les appareils de petite capacité, 1 quart (1 litre) pour les autres. Posez les récipients sur la grille. Couvrez. Quand le régulateur s'agite, baissez le feu et commencer à minuter le temps de stérilisation. Stérilisez biberons, ustensiles, articles en caoutchouc et en plastique résistant à la chaleur pendant 15 minutes. Stérilisez les liquides et les sauces 30 minutes. Laissez la pression baisser normalement. Si vous possédez un stérilisateur à pression de 8 qt (7,6 L), 12 qt (11,4 L), 16 qt (15,2 L) ou 22 qt (20,9 L), vous pouvez vous en servir pour stériliser la formule de bébé, les tétines, les biberons et les bouchons en une seule opération. C'est ce

qu'on nomme stérilisation finale. Employez des biberons de type «Evenflo». Préparez la formule selon les instructions et versez-la dans des biberons propres. Inversez les tétines, recouvrez-les de la rondelle et vissez le bouchon par-dessus. Puis dévissez le bouchon de ½ tour. Versez 1 quart (1 L) d'eau dans l'autocuiseur et posez les biberons sur la grille. Couvrez; laissez cuire à 5 lb de pression pendant 10 minutes à partir du moment où le régulateur commence à s'agiter. Laissez la pression baisser normalement. Retirez les biberons et placez-les sur une serviette pliée. Une fois qu'ils sont suffisamment refroidis pour qu'on puisse les toucher en se protégeant d'une serviette, secouez légèrement les biberons, serrez les bouchons et mettez les biberons au réfrigérateur.

COMMENT SE RENDRE COMPTE SI LA PRESSION CORRECTE SE MAINTIENT?

Le régulateur Mirro est un instrument de précision fiable. Aussi longtemps que le régulateur s'agit par intervalles — de 1 à 4 fois par minute pendant la cuisson ordinaire et de 3 à 4 fois par minute pendant la préparation des conserves — vous avez la certitude que la pression juste se maintient. Le sifflement que vous entendez, et le filet de vapeur qui s'échappe autour du régulateur que l'on remarque entre les balancements, vous indiquent également que la pression se maintient. **L'ERREUR LA PLUS COMMUNE EST DE METTRE L'AUTOUCISEUR MIRRO SUR UN FEU TROP VIF. LE REGULATEUR SE BALANÇANT TROP FREQUEMMENT, IL EN RESULTE UNE PERTE EXCESSIVE D'HUMIDITE. LA CHALEUR EXCESSIVE ET PROLONGEE PEUT AUSSI FORCER LE REGULATEUR A SE SOULEVER AU-DESSUS DU TUBE D'EVENT (SURTOUT A UNE PRESSION DE 5 LIVRES) ET A EMETTRE UN JET CONTINU DE VAPEUR. QUAND ON BAISSÉ LE FEU, LE REGULATEUR SE REMET EN PLACE ET SE BALANCE PAR INTERVALLES, COMME IL CONVIENT.** Voir instruction No. 3.

Le régulateur Mirro n'a jamais besoin d'être calibré; il n'est jamais nécessaire de tester son exactitude.

DES TRACES DE BUEE APPARAISSENT AUTOUR DU TUBE D'EVENT OU DU BOUCHON DE SURPRESSION. QUELLE EN EST LA CAUSE?

Il s'agit de la condensation résultant du contact entre la vapeur et le métal froid pendant la montée de pression. La buée disparaît en général quand le régulateur commence à s'agiter.

QUELLE PEUT ETRE LA CAUSE DU DECLENCHEMENT DU BOUCHON DE SURPRESSION?

Le bouchon de surpression se déclenche automatiquement si la pression devient trop forte du fait que le tube d'évent est obstrué par des particules d'aliments ou de corps étrangers. Si jamais le bouchon est expulsé du couvercle pendant la cuisson ordinaire ou la préparation de conserves par suite d'une trop forte montée de pression, il faut inspecter avec soin l'autocuiseur avant un nouvel usage. Remplacez le bouchon de surpression en suivant les instructions de la page 51. **NE VOUS SERVEZ PLUS D'UN BOUCHON QUI AURAIT ETE EXPULSE.** Si le tube d'évent est obstrué, nettoyez-le à l'aide d'un morceau de fil de fer ou d'un cure-pipe avant de vous en servir à nouveau.

COMMENT EXPLIQUES L'APPARITION DE VAPEUR ET DE BUEE AUTOUR DU BORD DE L'AUTOUCISEUR OU DE LA POIGNEE DU COUVERCLE?

La buée qui se loge à l'intérieur de la queue, ou entre le joint et le couvercle, ressemble à une «fuite». Si vous remarquez l'apparition de buée, attendez quelques minutes que la pression monte. . . en général, la «fuite» disparaîtra. Cependant, si elle persiste, refroidissez l'autocuiseur sous le robinet, retirez le régulateur, et ouvrez l'autocuiseur. Assurez-vous que la cavité du plongeur n'est pas encombrée de particules d'aliments (voir «Nettoyage», page 29). Retirez le joint et étirez-le légèrement. Essayez très soigneusement le bord de la marmite, le couvercle et le joint. Si la fuite ne disparaît toujours pas, remplacez le joint par un neuf.

COMMENT SAVOIR SI MON AUTOUCISEUR A BESOIN D'UN JOINT NEUF?

Si vous constatez que la vapeur s'échappe continuellement autour du bord de l'autocuiseur et que la pression ne monte pas, il faut remplacer le joint par un neuf. Dans des conditions d'utilisation familiale, un joint devrait durer environ un an; il n'est pas rare de la voir durer plusieurs années. Si après une utilisation prolongée, le joint devient dur et glissant, s'il est détendu et ne se loge pas bien dans la rainure du couvercle, il faut le remplacer.

QUAND L'AUTOUCISEUR ETAIT TOUT NEUF, LE COUVERCLE S'ADAPTAIT PARFAITEMENT. AU BOUT DE QUELQUE TEMPS, IL S'OUVRE ET SE FERME BEAUCOUP PLUS FACILEMENT. FAUT-IL DETENDRE LE JOINT?

Non. Aussi longtemps que la pression monte normalement et que l'autocuiseur fonctionne correctement, il n'est pas nécessaire de détendre le joint. Le joint MIRRO ne dépend pas de la friction pour maintenir la pression. Les lèvres du joint se dilatent pour former un bouchon de pression. Le rétrécissement normal qui se produit une fois que le joint s'est trouvé sous pression à plusieurs reprises n'affecte pas en générale la fermeture hermétique. **NE DETENDEZ LE JOINT QUE** si la pression ne se maintient pas.

QUELLE EST LA CAUSE DU GRINCEMENT OU SIFFLEMENT QU'ON ENTEND PARFOIS QUAND ON FAIT REFROIDIR L'AUTOUCISEUR SOUS LE JET DU ROBINET?

Quand la pression baisse soudainement, un vide se crée à l'intérieur de l'autocuiseur. Le bruit que vous entendez, c'est tout simplement celui produit par l'air qui pénètre soudainement pour remplir le vide; vous pouvez l'affaiblir en laissant l'eau couler sur le bord de l'autocuiseur et non pas directement sur le couvercle.

COMMENT LE JOINT PEUT-IL SE DETENDRE AU LIEU DE RETRECIR?

Cela se produit parfois après une longue période d'usage. Si cela arrive en moins d'une année, la cause en est probablement un excédant de graisse. Lavez toujours le joint après usage.

Il est quelquefois nécessaire de graisser un joint neuf à l'aide d'huile ou d'un autre corps gras au début, afin de pouvoir ouvrir et fermer facilement le couvercle, mais il ne faut pas le faire chaque fois. Des graissages répétés font «gonfler» le joint et le détendent.

POURQUOI EST-IL PARFOIS DIFFICILE DE FERMER L'AUTOUCISEUR?

Parce que le joint est parfaitement ajusté, (surtout quand il est neuf). Appuyez d'une main sur le couvercle pour comprimer le joint, tout en faisant glisser les queues l'une vers l'autre, et le couvercle s'ouvrira et se fermera facilement. Dans les cas rebelles, un graissage OCCASIONNEL sera utile. (Lorsque le joint ne tient plus dans la rainure du couvercle et que ce dernier glisse difficilement, remplacez le joint).

IL ARRIVE QUE LE JOINT COLLE AU BORD DE L'AUTOCUISEUR AU LIEU DE DEMEURER DANS LE COUVERCLE, QUAND ON OUVRE L'AUTOCUISEUR. QUELLE EN EST LA CAUSE?

Certaines préparations, surtout les soupes et les céréales «montent» en cuisant, et des particules risquent de se loger entre le joint et le rebord de l'autocuiseur. Cela forme une sorte de colle qui fait adhérer le joint. Pour éviter ce problème, ne remplissez pas votre autocuiseur au-dessus de la limite indiquée et contrôlez le degré de chaleur.

Si le couvercle colle après la préparation d'un plat de viande, il est probable que des particules gélatineuses se sont déposées sur le joint. Une fois la pression complètement réduite, remettez l'autocuiseur sur le feu quelques minutes. Les particules gélatineuses vont fondre et vous pourrez retirer le couvercle sans employer la force. Ne retirez pas le couvercle avant de constater que le tube d'évent ne laisse plus échapper de vapeur.

QUE FAIRE SI LE LEVIER NE SE DEBLOQUE PAS UNE FOIS LA PRESSION DISPARUE?

Laissez l'autocuiseur ou le conserveur se refroidir à la température ambiante. Les conserveurs doivent refroidir sans intervention; les autocuiseurs aussi, mais on peut également les placer sous le jet du robinet. Retirez le régulateur. Ensuite, glissez une lame de couteau ou une spatule entre la queue du couvercle et celle de la marmite, et poussez le levier vers le haut. SI VOUS CONSTATEZ LA PRESENCE DE VAPEUR, C'EST QUE L'AUTOCUISEUR N'A PAS SUFFISAMMENT REFROIDI, ATTENDEZ ENCORE.

LES REGULATEURS SONT-ILS INTERCHANGEABLES SUR LES MODELES A TROIS PRESSIONS ET CEUX A PRESSION UNIQUE?

Oui, les régulateurs Mirro sont interchangeable. Les tableaux et les recettes du présent manuel conviennent aux appareils à régulateur unique et à régulateur sélectif.

PEUT-ON PREPARER DES CONSERVES SOUS PRESSION DANS L'AUTOCUISEUR A REGULATEUR UNIQUE?

Non. Ce modèle ne peut être réglé qu'à 15 livres, tandis que la préparation des conserves sous pression demande 5 livres et 10 livres. Le modèle à régulateur sélectif donne le choix entre 5, 10 et 15 livres; de plus, il est muni d'un couvercle en dôme qui permet d'accommoder les bocaux standard, ce qui le rend particulièrement apte à la préparation des conserves.

QUELLE EST LA RAISON POUR LAQUELLE DU LIQUIDE DEBORDE DES BOCAUX PENDANT LA MISE EN CONSERVE?

1. Ou les bocaux sont trop pleins, ou les ingrédients sont trop tassés. Laissez un espace entre la surface et le couvercle (1/2 à 1" — 1 à 2,5 cm). Comme les produits et le liquide se dilatent à ébullition, le liquide débordera s'il n'y a plus d'espace libre.
2. Il reste des bulles d'air dans les bocaux. Une fois les bocaux remplis, et avant de poser les couvercles, passez une spatule en plastique à l'intérieur pour que les bulles d'air puissent s'échapper; autrement, vous courez le risque de voir le liquide déborder au moment de l'ébullition.
3. Il se produit des fluctuations de pression pendant l'opération. Le régulateur Mirro limite la pression à un niveau choisi, c'est-à-dire que même à haute température, la pression ne peut pas dépasser un certain niveau. Cependant, si le feu de cuisson est si faible que le régulateur cesse de s'agiter, puis devient plus fort, la fluctuation de pression entraîne un débordement du liquide contenu dans les bocaux. Lorsque le régulateur commence à s'agiter, baissez le feu de sorte qu'il se produise environ 3 balancements par minute. Evitez si possible les changements fréquents de température afin que la pression demeure constante.

4. Baisse de pression rapide une fois l'opération terminée. Les instructions prévoient qu'il faut retirer l'autocuiseur du feu et le laisser refroidir normalement à la température ambiante. Ne la mettez pas sous le jet du robinet, ni à tremper dans une cuvette d'eau froide. Ne le posez ni sur une surface froide ni dans un courant d'air. Ne poussez pas trop fréquemment sur le régulateur pour voir si la pression a baissé. Toutes ces actions risquent de faire baisser la pression plus rapidement dans le conserveur que dans les bocaux et de faire déborder les bocaux. Ecartez simplement l'autocuiseur du feu et touchez le régulateur au bout de 25-35 minutes (petits autocuiseurs) ou 40-45 minutes (autocuiseurs de grande capacité). Au bout de ce temps, la pression a généralement disparu de sorte que l'on peut retirer le régulateur et le couvercle.

QU'EST-CE QUI CAUSE LA CASSURE DES BOCAUX?

Le conserveur ne cause **pas** la cassure des bocaux. Elle peut être causée par :

1. L'emploi des bocaux commerciaux au lieu des bocaux pour conserves.
2. L'emploi des vieux bocaux avec fissures invisibles.
3. L'emploi des bocaux que l'on a laissé tomber pendant l'embarquement ou qu'on a manipulé brusquement.
4. La mise des bocaux directement dans le conserveur et non sur la grille.
5. Le placement des bocaux chauds sur une surface froide ou dans un courant d'air frais.
6. L'emploi d'un couteau tranchant pour relâcher les bulles d'air et par conséquent, effectuant le dommage des bocaux.

EST-IL POSSIBLE DE CONSERVER LES ALIMENTS MELANGES?

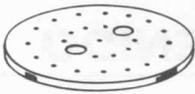
Oui, cependant, il n'est pas toujours possible de reproduire les produits commerciaux en utilisant des méthodes de conservation ménagères. La règle est qu'il faut traiter pendant la période requise par l'aliment qui ait le plus long temps de traitement. Quand la viande est un des ingrédients, par exemple, il faut traiter la mélange à une pression de 10 lb pendant 75 minutes pour les pintes (473 mL) ou pendant 90 minutes pour les quarts (950 mL). [Sélectionnez 15 lb aux altitudes de 2.000 pieds (600 metres) ou plus au-dessus du niveau de la mer.] Il est quelquefois préférable qu'on conserve la viande et les légumes séparément et puis les combine et les fait chauffer avant de servir.

QUAND ON SE SERT D'UN AUTOCUISEUR POUR LA PREPARATION DE CONSERVES, IL FAUT ATTENDRE PLUSIEURS HEURES AVANT QUE LA PRESSION DISPARAISSE. COMMENT RACCOURCIR CETTE PERIODE?

En général, il ne faut que 25-35 minutes pour que la pression baisse dans un petit autocuiseur, et 40-45 minutes dans un conserveur de grande capacité rempli de bocaux. Peut-être n'avez-vous pas bien compris comment tester la pression. Touchez le régulateur : si vous constatez que la vapeur s'échappe, c'est que la pression n'a pas disparu; dans le cas contraire, retirez le régulateur. Ce qui compte, c'est de VOIR la vapeur, pas de l'entendre. Lorsque vous touchez le régulateur, vous pouvez entendre comme un sifflement; il est causé par la vapeur qui s'échappe du tube d'évent ou, si la pression a baissé, c'est le son de l'air qui *penètre* dans l'autocuiseur pour remplir le vide. Par conséquent, si vous ne VOYEZ PAS de vapeur quand vous touchez le régulateur, vous pouvez le retirer. En outre, quand le régulateur se débloque, la pression a baissé.

OU OBTENIR D'AUTRES RENSEIGNEMENTS SUR LA PREPARATION DES CONSERVES?

Adressez-vous aux Economes des Services familiaux de votre province, ou écrivez à U.S. Department of Agriculture, Washington, D.C. 20402; Kerr Glass Mfg. Corp., Sand Springs, Oklahoma 74603; ou Ball Brothers Company, Muncie, Indiana 47302.

No. de la pièce	Description		
	S-9732 BOUCHON DE SURPRESSION Convient à tous les autocuiseurs et conserveurs Mirro à bouchon de caoutchouc		S-9937 GRILLE Convient aux modèles M-0534, M-0534-11, M-0592, M-0592-10, M-0592-11, M-0594, M-0594-10, M-0594-11.
			S-9887 Convient aux modèles M-0536, M-0536-11, M-0596, M-0596-11, M-0598, M-0598-11.
			S-9883 Convient aux modèles M-0512, M-0512-11, M-0522, M-0522-11, M-0526, M-0526-11.
			S-9709 PLONGEUR Convient aux modèles M-0512, M-0512-11, M-0522, M-0522-11, M-0526, M-0526-11, M-0534, M-0534-11, M-0536, M-0536-11, M-0592, M-0592-11, M-0594, M-0594-11, M-0596, M-0596-11, M-0598, M-0598-11.
	S-9894 TUBE D'EVENT Convient à tous les autocuiseurs et conserveurs Mirro.		
	S-9898 REGULATEUR DE PRESSION Convient à tous les autocuiseurs/conserveurs Mirro — 5, 10, 15 livres.		
	S-9881 Convient à tous les autocuiseurs Mirro — 15 livres		S-9707 QUEUE DE COUVERCLE Convient aux modèles M-0592, M-0592-10, M-0592-11, M-0594, M-0594-10, M-0594-11, M-0596, M-0596-11
	S-9830 INSTRUCTIONS ET RECETTES Pour tous les autocuiseurs et conserveurs Mirro à bouchon de caoutchouc.		S-9711 Convient aux modèles M-0534, M-0534-11, M-0536, M-0536-11
	S-9885 JOINT Convient aux modèles M-0534, M-0534-11, M-0592-11 et M-0594-11.		S-9706 QUEUE DE MARMITE Convient aux modèles M-0592, M-0592-10, M-0592-11, M-0594, M-0594-10, M-0594-11, M-0596, M-0596-11.
	S-9892 Convient aux modèles M-0536, M-0536-11, M-0596, M-0596-11, M-0598, M-0598-11.		S-9711-56 Convient aux modèles M-0534, M-0534-11, M-0536, M-0536-11.
	S-9890 Convient aux modèles M-0592, M-0592-10, M-0594, M-0594-10		S-9873 POIGNEE DE MARMITE Convient aux modèles M-0596, M-0596-11. Egalement M-0536, M-0536-11, fabriqués après le 1er octobre, 1980.
	S-9882 Convient aux modèles M-0512, M-0512-11, M-0526, M-0526-11, M-0522, M-0522-11.		
	S-9705 LEVIER DE BLOCAGE Convient aux modèles M-0512, M-0512-11, M-0522, M-0522-11, M-0526, M-0526-11		S-9701 Convient aux modèles M-0598, M-0598-11.
			S-9704 Convient aux modèles M-0512, M-0512-11, M-0522, M-0522-11, M-0526, M-0526-11
	S-9710 Convient aux modèles M-0592, M-0592-10, M-0592-11, M-0594, M-0594-10, M-0594-11.		
	S-9714 Convient aux modèles M-0596, M-0596-11, M-0598, M-0598-11		S-9702 POIGNEE DE COUVERCLE Convient aux modèles M-0598, M-0598-11.
	S-9713 Convient aux modèles M-0534, M-0534-11, M-0536, M-0536-11		S-9703 Convient aux modèles M-0512, M-0512-11, M-0522, M-0522-11, M-0526, M-0526-11.

LES NUMEROS DE MODELE SONT ESTAMPILLES SUR LE FOND DE L'AUTOCUISEUR

AVERTISSEMENT: L'EMPLOI DE PIECES DE RECHANGE NON FABRIQUEES PAR MIRRO RISQUE D'ETRE DANGEREUX

Voir pages 79-80 pour le bon de commande des pièces de rechange.

HOW TO ORDER REPLACEMENT PARTS

Many Mirro dealers carry fuses, gaskets, vent tubes, controls and handles for the late model Mirro cooker/canners. See parts list and ask dealer for number listed. If local dealers or Mirro Authorized Service Stations cannot supply, use order form below and mail to MIRRO CORPORATION, P.O. BOX 409, MANITOWOC, WI 54220. When ordering gasket, handle, grip or cooking rack, check model number shown on parts list against model number stamped on bottom of your cooker to be sure you have listed the correct part number on the order form. Allow 3 or 4 weeks for delivery. You will be billed at current prices for parts ordered.

COMMENT PASSER COMMANDE DE PIECES DE RECHANGE

On peut trouver chez la plupart des distributeurs Mirro des soupapes de sécurité, des joints, des tubes d'évent, des régulateurs et des queues convenant aux derniers modèles d'autocuiseurs/conservateurs Mirro. Consultez la liste des pièces et indiquez au distributeur le numéro de la pièce. Si vos distributeurs locaux et les centres de service agréés Mirro n'ont pas la pièce qui vous est nécessaire, remplissez le formulaire ci-dessous et envoyez-le à MIRRO CORPORATION, P.O. BOX 409, MANITOWOC, WI 54220. Pour toute commande de joint, queue, poignée ou grille, comparez le numéro de modèle indiqué sur la liste des pièces avec le numéro de modèle estampillé sur le fond de votre appareil, pour vous assurer que vous avez indiqué le numéro correct sur le formulaire de commande. Comptez de 3 à 4 semaines pour la livraison. Vous serez facturé au prix courant.

Envoyez la (les) pièce(s) Mirro indiqué(s) ci-dessous :

Bouchon de surpression S-9732
 Tube d'évent S-9894
 Régulateur de pression S-9898 5/10/15 lb S-9881 15 lb
 Livre de recettes S-9830

Les pièces ci-dessus conviennent à tous les styles et tailles d'autocuiseurs/conservateurs Mirro.

JOINT _____

(No. de pièce)

POIGNEE
LATERALE _____

(No. de pièce)

QUEUE
DE COUVERCLE _____

(No. de pièce)

GRILLE _____

(No. de pièce)

QUEUE MARMITE _____

(No. de pièce)

(N'oubliez pas d'indiquer les numéros des pièces)

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____

PROVINCE _____

CODE POSTAL _____

COMO PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Muchos de los distribuidores Mirro tienen fusibles, empaques, tubos respiraderos, controles y asas para los modelos más recientes de ollas/enlatadoras Mirro. Vea la lista de repuestos y pida al distribuidor el número listado. Si los distribuidores locales o las Agencias de Servicio Autorizado Mirro no pueden suministrarlos, use la forma para pedidos que aparece abajo y envíela por correo a MIRRO CORPORATION, P.O. BOX 409, MANITOWOC, WI 54220. Al pedir empaques, asas, agarraderas o rejillas para cocinar, compare el número del modelo indicado en la lista de repuestos con el número del modelo estampado en el fondo de su olla, para cerciorarse de que usted ha escrito el número correcto del repuesto, en la forma de pedido. Espere de 3 a 4 semanas para la entrega. A usted le facturarán los repuestos ordenados, a los precios actuales.

Envíe los repuestos Mirro indicados o listados abajo:

Tapón para presión excesiva S-9732
 Tubo respiradero S-9894
 Control de presión S-9898 5/10/15 lbs. S-9881 15 lbs.
 Libro de recetas S-9830

Los repuestos de arriba, se ajustan a todos los tamaños y estilos de Ollas/Enlatadoras de Presión Mirro.

EMPAQUE _____

(Pieza No.)

AGARRADERA
LATERAL (CORTA) _____

(Pieza No.)

ASA DE LA TAPA _____

(Pieza No.)

REJILLA DE COCINAR _____

(Pieza No.)

ASA DEL SARTEN _____

(Pieza No.)

(Cerciórese de escribir los números de las piezas)

NOMBRE _____

DIRECCION _____

CIUDAD _____

ESTADO _____

ZIP _____

SPECIAL CONSUMER SERVICE

Write to

LAURA WILSON, MIRRO
HOME ECONOMICS DIRECTOR

for answers to any questions you
may have on recipes, timetables or
operation of your cooker/canner.

Write to

MIRRO CONSUMER
CENTER

for information on warranty, or
replacement parts. Include your
address and telephone number.

Your inquiry will be answered
promptly by letter or telephone.

Si vous n'êtes pas sûr de commander la pièce qui convient, ou si vous passez commande de pièces destinées à un modèle ancien qui n'est plus en fabrication, décrivez la (les) pièce(s) nécessaire(s) et indiquez en-dessous TOUS les numéros estampillés sur le fond de votre appareil (à l'exception des numéros de patente).

Description de la (les) pièce(s) : _____

Numéros estampillés sur le
fond de l'appareil : _____

SERVICE SPECIAL CLIENTS

Pour toutes questions relatives aux
recettes, temps de cuisson ou au
fonctionnement de votre
autocuiseur/conservateur, adressez-
vous à

LAURA WILSON, MIRRO HOME
ECONOMICS DIRECTOR.

Pour tous renseignements relatifs à
la garantie ou aux pièces de
rechange, adressez-vous à

MIRRO CONSUMER
CENTER

Indiquez votre adresse et votre
numéro de téléphone.

Vous recevrez rapidement une
réponse, soit par courrier, soit par
appel téléphonique.

Si tiene alguna duda de que esté pidiendo el repuesto correcto, o si está pidiendo repuestos para un modelo anterior descontinuado, describa el repuesto deseado y escriba abajo TODOS los números estampados en el fondo de su olla (excepto los números de patente).

Descripción del repuesto: _____

Números estampados en
el fondo de la olla: _____

SERVICIO ESPECIAL PARA EL CLIENTE

Escriba a

LAURA WILSON, DIRECTOR DE
ECONOMIA DOMESTICA DE MIRRO
para respuestas a cualquier pregun-
ta que pueda tener referente a
recetas, horarios u operación de su
olla/enlatadora.

Escriba al

MIRRO CONSUMER
CENTER

para información referente a la
garantía o a piezas de repuesto.
Incluya su dirección y número
telefónico.

Sus preguntas serán contestadas
prontamente por correo o teléfono.

A FULL ONE-YEAR WARRANTY

Our Promise to you:

This Mirro Corporation product is warranted against defects in workmanship or material for a period of ONE YEAR from the date that the product is originally purchased or received as a gift. If this product becomes defective within the warranty period, Mirro will repair or replace it.

This warranty is not applicable to the gasket and overpressure plug or damage to the product resulting from misuse, accidents or alterations to the product. **MIRRO SHALL NOT BE LIABLE FOR INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, HOWEVER CAUSED.** Some states do not allow the inclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above exclusion may not apply to you.

If service becomes necessary within the warranty period, send the product, postage and insurance prepaid, along with a description of the claimed defect, to:

MIRRO CORPORATION
Attn: Mirro Consumer Center
1512 Washington St.
P.O. Box 409
Manitowoc, WI 54220 U.S.A.

Mirro will refund the postage and insurance charges, if any, you prepaid if the service work requested is covered by this warranty.

This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from state to state.

See pages 1, 23-24 and 80 for Questions and Answers and repair instructions.

GARANTIE COMPLETE POUR UNE PERIODE D'UN AN

Notre promesse:

Les articles fabriqués par Mirro Corporation sont garantis contre tous défauts — matériaux ou fabrication — pour une période d'UN AN à partir de la date d'achat ou de la date à laquelle l'article est reçu en cadeau. Si cet article est reconnu défectueux pendant la période sous garantie, Mirro le fera réparer ou le remplacera.

La présente garantie ne s'applique pas au bouchon de surpression; elle ne couvre pas non plus les dommages dus à la négligence, à un accident ou à une modification apportée à l'article. **MIRRO DECLINE TOUTE RESPONSABILITE POUR LES DOMMAGES INDIRECTS OU SECONDAIRES, QUELLE QU'EN SOIT LA CAUSE.** Certaines provinces n'autorisent pas l'inclusion ni la limitation des dommages indirects ou secondaires; il se peut donc que la restriction ci-dessus ne s'applique pas à votre cas.

Si votre appareil nécessite les services d'un spécialiste pendant la période sous garantie, envoyez-le (assuré et en port payé), accompagné d'une description du défaut de fonctionnement, à:

MIRRO CORPORATION
A l'attention de: Mirro Consumer Center
1512 Washington Street
P.O. Box 409
Manitowoc, WI 54220 U.S.A.

Si le service requis est couvert par la garantie, Mirro vous remboursera les frais de poste et d'assurance.

La présente garantie vous accorde certains droits à l'égard de la loi; il peut en exister d'autres qui varient d'une province à l'autre.

Voir pages 27, 49-50 et 80 pour Questions et réponses, et réparations.

GARANTIA COMPLETA POR UN AÑO

Nuestra promesa a usted:

Este producto de Mirro Corporation está garantizado contra defectos en su mano de obra o materiales por un período de UN AÑO, a partir de la fecha que el producto sea comprado originalmente o recibido como un regalo. Si este producto llegue a tener algún defecto dentro del período de garantía, Mirro lo reparará o reemplazará.

Esta garantía no es aplicable al empaque ni al tapón para presión excesiva o daños causados al producto como resultado del uso inadecuado, accidentes o alteraciones. **MIRRO NO SERA RESPONSABLE POR DAÑOS INCIDENTALES O CONSECUENTES.** Algunos estados no permiten la inclusión o limitación de daños incidentales o consecuentes, de modo que la exclusión de arriba no puede ser aplicable a usted.

Si dentro del período de garantía algún servicio llegara a ser necesario, envíe el producto, cubriendo los costos de correo y seguro pagados adelantado, adjuntando una descripción del defecto reclamado, a:

MIRRO CORPORATION
Atención: Mirro Consumer Center
1512 Washington St.
P.O. Box 409
Manitowoc, WI 54220 U.S.A.

Mirro reembolsará los costos de correo y seguro que usted haya pagado, si el servicio solicitado está cubierto por esta garantía.

Esta garantía le otorga a usted derechos legales específicos y usted puede tener también otros derechos, los cuales varían de un estado a otro.

Lea las páginas 53, 76-77 y 80 para Preguntas y respuestas e instrucciones de reparaciones.