

Aliments	Niveau pression	Temps cuisson (minutes)	Méthode ouverture	Temps refroidissement
LEGUMES	Ajouter 1½ tasse d'eau dans, placer le support dans le fond et le panier superficiellement			
Artichauts	III	6	Rapide	-
Asperges	II	1½	Rapide	-
Haricots verts	I	2	Rapide	-
Broccolis	I	2	Rapide	-
Chou	I	6	Combiné	4
Carottes	II	4	Rapide	-
Carottes coupées	II	2	Rapide	-
Chou-fleur	I	3	Rapide	-
Maïs	I	6	Rapide	-
Pomme de terre en dés	III	6	Combiné	4
Pomme de terre en deux	III	8	Combiné	5
Pomme de terre	III	10	Combiné	3
Viande, volaille, poisson	Si vous les cuisinez suivant une recette, n'ajoutez que la moitié de la quantité d'eau indiquée			
Viande de veau cuite	III	16-20	Normal	10-20
Poulet entier	II	18-25	Normal	10-20
Poulet coupée	II	8-15	Rapide	-
Blanc de poulet	II	5-7	Rapide	-
Porc cuit	III	15-25	Normal	-
Porc sans os	II	7-10	Rapide	-
Crustacés / coquillages	I	3-6	Rapide	-
Gambas	I	3-6	Rapide	-
Crevettes	I	2-8	Rapide	-
Filets de poisson	I	5-8	Rapide	-
ARROZ	Ajoutez au moins une cuillère de beurre ou d'huile pour réduire la formation de mousse, Pour du riz blanc, ajoutez ½ d'eau indiquée et ¼ en cas du riz complet.			
Riz blanc	III	3	Combiné	7
Riz complet	III	15	Combiné	10
Riz avec de la poule	III	5	Rapide	-
LÉGUMES SECS	Ils ne doivent pas être trempés dans l'eau. Mettez ¼ d'haricots et ¾ d'eau, puis une cuillère d'huile ou de beurre. La cuisson terminée, faites couler de l'eau froide pour refroidir.			
Purée de petit pois	I	14-18	Rapide	-
Haricots blancs	I	14-18	Rapide	-
Haricots rouge	I	30-32	Combiné	3
Gros haricots	I	35-40	Combiné	5