

SITRAM



SITRASPEEDO

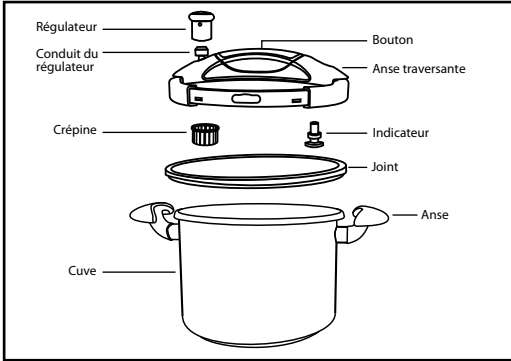
Autocuiseur / Pressure-cooker
Olla de presión / القدر الضاغطة

Français - English - Español - العربية

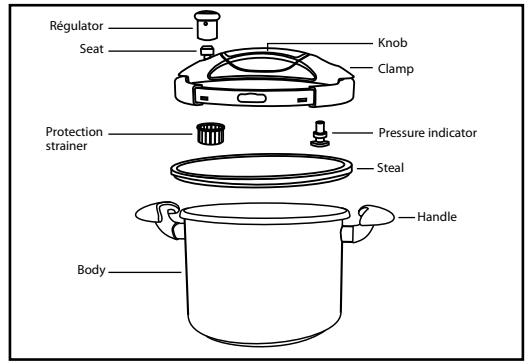
<i>Français</i>	4-15
<i>English</i>	16-27
<i>Español</i>	28-35
العربية	36-49

SCHÉMAS

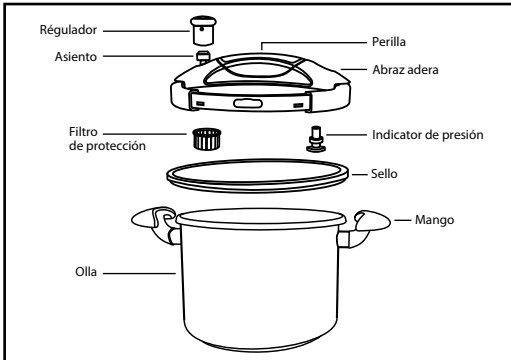
FR



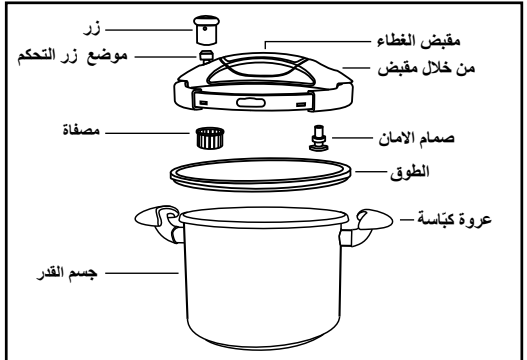
GB



ES



AR



1 • RECOMMANDATIONS IMPORTANTES DE SECURITE

- Lire toutes les instructions.
- Cet appareil cuit sous pression, un usage incorrect peut être à l'origine d'un accident et entraîner de graves brûlures.
- Avant chaque utilisation, procédez impérativement aux vérifications des dispositifs de sécurité selon les instructions du paragraphe 4.
- Respectez toujours les quantités de remplissage suivantes :
 - Ne jamais utiliser l'autocuiseur avec une quantité de liquide inférieure à 25 cl (un grand verre). L'absence de liquide dans l'appareil peut provoquer une surchauffe et gravement l'endommager.
 - Ne jamais remplir l'autocuiseur au delà des 2/3 de sa capacité.
 - Dans le cas d'aliments générant de l'écume ou gonflant pendant la cuisson (riz, légumes déshydratés...), ne jamais remplir l'autocuiseur à plus de 1/4 de sa capacité.
 - Un remplissage trop important risque de boucher les organes de sécurité et d'engendrer une surpression dans l'appareil.
- Ne jamais mettre l'autocuiseur sur une source de chaleur sans que le couvercle ne soit complètement et correctement fermé conformément aux instructions du paragraphe 6.
- Ne pas cuire dans l'autocuiseur des aliments risquant de mousser et d'obstruer les conduits des organes de sécurité tel que compote de pomme, aïelles, orge perlé, flocons d'avoine ou autres céréales, pois cassés, nouilles, macaronis, spaghettis, rhubarbe, groseilles.
- Respectez les instructions d'utilisation de votre plaque de cuisson.
- Quand la pression de fonctionnement est atteinte, baisser la source de chaleur pour que le liquide, qui crée la vapeur, ne s'évapore pas.
- Ne jamais laisser l'autocuiseur fonctionner sans surveillance. Une fois l'appareil en pression, assurez-vous qu'il y ait toujours un léger échappement de vapeur par le régulateur.
- En cas d'anomalie pendant la cuisson, coupez immédiatement la source de chaleur et procédez à la décompression en respectant les instructions du paragraphe 8. Ne remettre l'autocuiseur en service qu'après avoir procédé au nettoyage et aux vérifications décrites respectivement aux paragraphes 11 et 4. Si le problème persiste, consulter notre service après-vente.
- Soyez particulièrement prudents si vous devez déplacer votre autocuiseur en cours ou en fin de cuisson. Manipulez-le uniquement par ses poignées en évitant de toucher les surfaces chaudes. Si nécessaire utiliser des gants. Ne renversez pas l'appareil, prenez garde à d'éventuels échappements de vapeur par le régulateur.
- La décompression de l'autocuiseur doit toujours être effectuée en suivant les instructions du paragraphe 8. Ne jamais forcer pour ouvrir le couvercle. S'il ne s'ouvre pas facilement c'est qu'il reste de la pression dans l'appareil. Dans ce cas poursuivre la décompression conformément aux instructions du paragraphe 8.
- Certaines viandes, par exemple la langue de boeuf, comportent une peau superficielle qui gonfle sous l'effet de la pression. Ne piquez pas la viande tant que la peau présente un aspect gonflé. Vous risqueriez d'être ébouillanté par des projections.
- Dans le cas de la cuisson d'aliments pâteux, secouez légèrement l'autocuiseur après la décompression et avant d'ouvrir le couvercle. Vous éviterez ainsi les projections dues à la présence de bulles de vapeur sous pression dans les aliments.
- Après chaque utilisation procéder au nettoyage de l'autocuiseur selon les instructions du paragraphe 11.
- Cet autocuiseur n'est conçu que pour la cuisson d'aliments sous pression. Ne l'utilisez jamais dans un autre but. Cet appareil ne doit pas être mis au four ni utilisé pour frire sous pression avec de l'huile.
- N'apportez aucune modification à votre autocuiseur, n'effectuez pas d'autres interventions que celles décrites dans ce mode d'emploi. Remplacez le joint régulièrement et utilisez exclusivement des pièces détachées de marque CARREFOUR identiques aux pièces d'origine. Seule la cuve et le couvercle de cet autocuiseur CARREFOUR sont compatibles.
- Ne pas laisser les enfants à proximité lorsque l'autocuiseur est en cours d'utilisation.

CONSERVEZ TOUTES CES INSTRUCTIONS

AVERTISSEMENT : Le fabricant décline toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident provoqué par les motifs suivants : Modifications de l'un des organes de sécurité, utilisation de pièces détachées non agréées par le fabricant, non-respect des conditions d'utilisation normales décrites dans le manuel, non-respect des recommandations de sécurité.

2 • VOTRE AUTOCUISEUR

Capacité	Capacité utile	Diamètre du fond	Matériaux	Pression de régulation	Température de cuisson
4 L 6 L 8 L 10 L 13 L	2,6 L 4 L 5,3 L 6,6 L 8,6 L	18 cm	Cuve et couvercle : Acier inoxydable Fond : Aluminium+ Inox magnétique	70 kPa	115° C

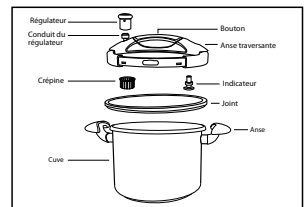
- Vérifier, la compatibilité de votre autocuiseur avec les types de plaques de cuisson dont vous disposez.

Sources de chauffage possibles :



3 • AVANT LA PREMIERE UTILISATION

- Vérifiez, à l'aide du tableau ci-contre, la compatibilité de votre autocuiseur avec les types de plaques de cuisson dont vous disposez.
- En cas d'utilisation sur plaque électrique ou vitrocéramique, utilisez toujours une plaque de diamètre inférieur ou égal à celui du fond de l'appareil. Vérifiez toujours que le fond extérieur de l'appareil soit propre et net pour ne pas endommager votre plaque vitrocéramique. En cas d'utilisation sur le gaz, veiller à ce que les flammes ne dépassent pas du fond de l'appareil.
- Avant la première utilisation, faites bouillir dans votre autocuiseur le contenu d'un verre d'eau et de deux verres de lait ou d'un verre d'eau additionnée de jus de citron (ces mélanges sont évidemment consommés à la consommation).
- Procédez au lavage minutieux de votre autocuiseur à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle.



4 • AVANT CHAQUE UTILISATION

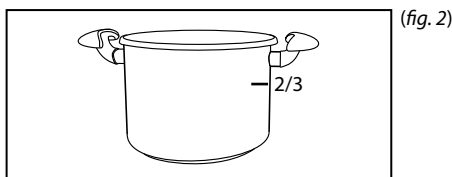
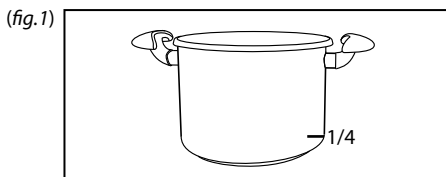
- Retirer le régulateur et vérifier que le conduit d'évacuation de vapeur et ses orifices n'est pas obstrué ainsi que la crépine de protection.

- Vérifier que rien n'obstrue les orifices de la soupape de sécurité et que la bille est bien apparente.
- Retirer le joint, vérifier son bon état ainsi que la propreté de son logement (Un joint en mauvais état ou la présence de corps étrangers sous celui-ci peut être à l'origine de fuites).
- Remettre le joint en place en veillant à ce qu'il soit bien engagé sous tous les ergots situés sur la périphérie du couvercle.
- Dans le cas d'une utilisation quotidienne de l'autocuiseur, la durée de vie du joint est d'environ un an.
- Vérifier que l'indicateur de pression coulisse librement dans son logement.

5 • REMPLISSAGE

- Ne jamais utiliser l'autocuiseur avec une quantité de liquide inférieure à 25 cl (un grand verre).
- Ne jamais remplir votre autocuiseur au delà des 2/3 de sa capacité. (fig. 2)

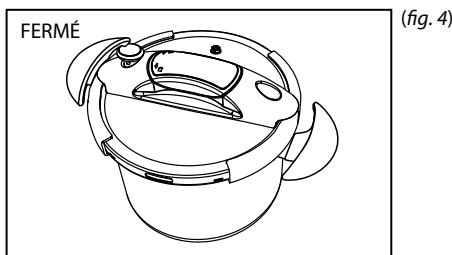
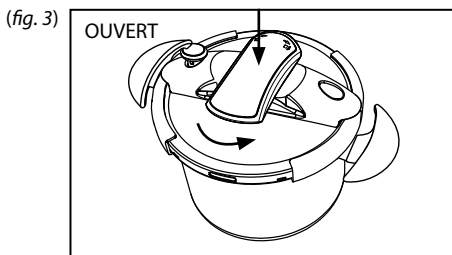
ATTENTION : Afin d'éviter d'obstruer les orifices d'évacuation du régulateur et de la soupape de sécurité, il est impératif de respecter les précautions suivantes : Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus d'1/4 de sa capacité (fig.1) lors de la cuisson d'aliments qui gonflent ou produisent de l'écume tels que les épinards, les lentilles, les pois cassés, les pâtes, le riz, les compotes de fruits, la rhubarbe, l'orge, les flocons d'avoine et autres céréales, etc. Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus d'1/4 de sa capacité (fig.1) lors de la cuisson d'aliments possédant des feuilles susceptibles de venir se coller à l'intérieur du couvercle, tels que la salade, les poireaux, les artichauts, etc. Ne jamais envelopper les aliments dans du papier (aluminium ou autre).



6 • FERMETURE

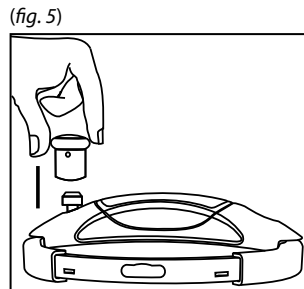
- Placer le couvercle sur la cuve de l'autocuiseur.
- Appuyez sur le couvercle, de façon à comprimer le joint, et tourner la poignée de fermeture dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à la butée. (clic)
- La poignée doit alors se trouver alignée avec la structure centrale. (fig. 3)
- L'autocuiseur est correctement fermé lorsque l'indicateur de pression est libre de remonter. (fig. 4)

ATTENTION : Ne jamais mettre l'autocuiseur sur une source de chaleur si le couvercle est posé sur la cuve sans être verrouillé ou s'il est fermé de façon incomplète.



7 • CUISSON

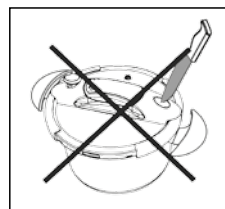
- Introduire les aliments avec la quantité d'eau nécessaire à la cuisson et fermer l'autocuiseur.
- Appuyer sur le régulateur de façon à s'assurer que celui-ci soit bien descendu au cran.
- S'assurer que le régulateur est en position cuisson. (Queue du régulateur en face du dessin de l'autocuiseur.) (fig. 5)
- Placer sur feu vif. Ne jamais placer l'autocuiseur dans un four.
- Sous l'effet de la pression, l'indicateur de pression se lève et verrouille le dispositif d'ouverture.
- Lors de l'apparition d'un échappement de vapeur par le régulateur, commencer à décompter le temps de cuisson.
- Diminuer alors la puissance de chauffage de manière à ne maintenir qu'un léger échappement de vapeur par le régulateur (le régulateur peut alors également ne fonctionner que par intermittence).
- Il est parfaitement normal que le régulateur ne tourne pas lorsqu'il laisse échapper de la vapeur, il n'est pas conçu pour cela.
- Si vous utilisez du sel pour votre recette, faites le dissoudre immédiatement en remuant l'eau avec une cuillère en bois. Vous éviterez ainsi l'apparition de "piqûres" qui pourraient altérer le fond de votre autocuiseur. La dissolution du sel est également plus facile et plus rapide en utilisant du sel fin et en salant l'eau chaude.
- Principaux temps de cuisson p. 50



ATTENTION : Ne jamais laisser votre autocuiseur sur le feu sans eau ou jus à l'intérieur. Vous risqueriez de brûler les mets et de dessouder le triple fond. L'arrêt de l'échappement de vapeur par le régulateur peut indiquer qu'il n'y a plus de liquide dans l'appareil. Dans ce cas, coupez immédiatement la source de chaleur et procédez à la décompression puis à l'ouverture de l'autocuiseur en respectant les instructions du paragraphe 8. Rajoutez du liquide avant de reprendre la cuisson. Des fuites de vapeur entre le couvercle et la cuve se produisent lorsque le

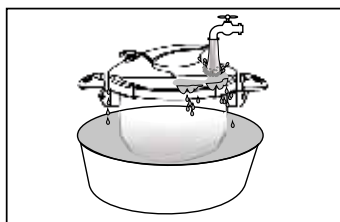
couvre-fermeture n'est pas correctement fermé ou lorsque le joint est usé. Dans ce cas, coupez immédiatement la source de chaleur et procédez à la décompression puis à l'ouverture de l'autocuiseur en respectant les instructions du paragraphe 8. Contrôlez le bon état du joint et le remplacer le cas échéant. Refermez le couvercle selon les instructions du paragraphe 6 et reprendre la cuisson.

NE JAMAIS ESSAYER DE MANOEUVRER L'INDICATEUR DE PRESSION en cours de cuisson, vous risqueriez d'être brûlé par l'échappement de vapeur et vous empêcheriez les sécurités de fonctionner.



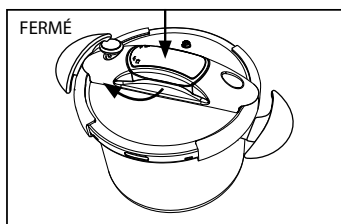
8 • OUVERTURE

- Retirer l'appareil de la source de chaleur.
- Procéder à la décompression de l'autocuiseur en le plaçant sous un filet d'eau froide ou en l'immergeant dans un récipient d'eau froide pendant au moins une minute. (fig. 6)
- Retirer le régulateur. Assurez-vous qu'aucun jet de vapeur ne s'échappe par le conduit du régulateur. Dans le cas contraire, poursuivre l'immersion de l'appareil jusqu'à l'arrêt de ce jet de vapeur.
- Ouvrir lentement le couvercle en tournant le bouton de commande des segments de fermeture dans le sens des aiguilles d'une montre et en appuyant vers le bas afin de désengager les segments de fermeture. (fig. 7) (fig. 8)

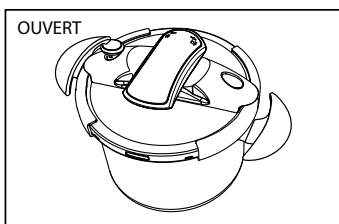


(fig. 6)

(fig. 7)



OUVERT



(fig. 8)

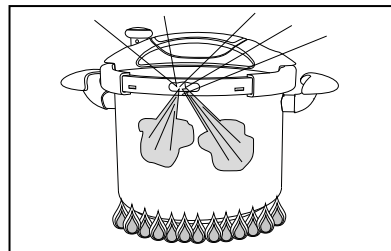
9 • EN CAS DE DECLIENCHEMENT DE LA SOUPAPE DE SECURITE

- La soupape de sécurité à bille, placée sur le couvercle, est destinée à dégager l'excédent de vapeur en cas de surpression provoquée par l'obstruction du régulateur.
- En cas d'échappement brutal de vapeur par cette soupape, coupez immédiatement la source de chaleur.
- Procédez à la décompression de l'appareil et à l'ouverture du couvercle en respectant scrupuleusement les précautions du paragraphe 8.
- Nettoyez soigneusement le régulateur, les orifices et le conduit d'évacuation de vapeur situé sur le couvercle et la crépine de protection.
- Procédez aux vérifications décrites au paragraphe 4 avant toute remise en service de l'autocuiseur.

10 • FENETRE D'EXTRUSION DU JOINT

- En cas de forte surpression dans l'autocuiseur, consécutive à l'obstruction simultanée du régulateur et de la soupape de sécurité, le joint est conçu pour se déformer à travers une fenêtre rectangulaire située sur le côté du couvercle. Cette déformation provoque alors une fuite qui fait chuter la pression dans l'appareil. (fig. 9)
- En cas de déclenchement de ce dispositif de sécurité, coupez immédiatement la source de chaleur.
- Procédez à la décompression de l'appareil et à l'ouverture du couvercle en respectant scrupuleusement les précautions du paragraphe 8.
- Nettoyez soigneusement le régulateur, le conduit d'évacuation de vapeur et ses orifices situés sur le couvercle, la crépine de protection du régulateur ainsi que les orifices de la soupape de sécurité.
- Procédez aux vérifications décrites au paragraphe 4 avant toute remise en service de l'autocuiseur.

(fig. 9)

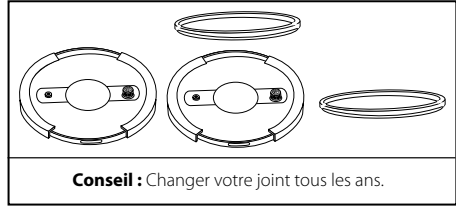
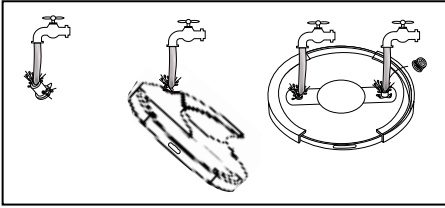


11 • ENTRETIEN

- Nettoyez et rincez votre autocuiseur immédiatement après chaque utilisation.
- Votre autocuiseur se nettoie à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. La cuve est également conçue pour être nettoyée au lave-vaisselle, en revanche le couvercle ne doit jamais être mis au lave-vaisselle. (fig. 10) (fig. 11)
- Lavez le joint uniquement à l'eau chaude (ne pas utiliser de détergent).

- Essuyez votre autocuiseur immédiatement après lavage afin d'éviter l'apparition de traces de séchage.
- Ne pas utiliser d'éponge métallique. Au besoin, les surfaces intérieures de la cuve peuvent être nettoyées avec une éponge abrasive ou de la poudre à récurer. Cependant ces produits abrasifs ne doivent jamais être utilisés sur les surfaces extérieures brillantes.
- Si des aliments sont attachés au fond, remplir la cuve avec de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle et laisser détrempier avant de procéder au nettoyage.
- N'utilisez jamais d'eau de Javel, ni de produits chlorés qui peuvent gravement endommager l'inox.
- Quand vous ne vous servez pas de votre autocuiseur, ne le laissez pas fermé. Rangez-le en mettant son couvercle à l'envers sur le corps. Vous éviterez ainsi l'affaissement du joint et son usure prématurée.

(fig. 10)



(fig. 11)

12 • PROBLEMES ET SOLUTIONS

Je n'arrive pas à ouvrir mon autocuiseur.	Avant la cuisson : Ouvrir lentement le couvercle en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre et en appuyant vers le bas afin de désengager les segments de fermeture. Après la cuisson : Si l'autocuiseur est sous pression, procéder à la décompression suivant les instructions du paragraphe 8
Je n'arrive pas à fermer mon autocuiseur.	•Assurez vous que le joint est bien en place. •Appuyer sur le couvercle et tourner le bouton de commande dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à la butée. (clic) Ne jamais forcer la fermeture. Celle-ci doit se faire sans effort lorsque l'on appui correctement sur le couvercle.
Mon autocuiseur ne monte pas en pression.	•La source de chauffe n'est pas assez puissante. •Il n'y a pas assez de liquide dans l'autocuiseur (respecter un volume de 25 cl au minimum). •Vérifier que le régulateur soit bien en place. •Assurez vous que le joint est bien en place. • Si le joint est usé, remplacez le. •Assurez vous que l'indicateur de pression est bien libre de remonter (couvercle mal fermé).
De la vapeur s'échappe autour du couvercle.	•Vérifier que le joint est bien en place. •Au besoin nettoyez le joint, son logement, ainsi que la collerette de la cuve. •Si le problème persiste, remplacer votre joint ou consultez notre service après-vente. Vérifier la fermeture du couvercle et que l'indicateur de pression est libre de remonter.
La soupape de sécurité s'est déclenchée, que faire ?	•Arrêter immédiatement la source de chaleur. •Refroidir votre autocuiseur sous un filet d'eau froide au moins 1 minute. •Retirer le régulateur. •Ouvrir l'autocuiseur et procéder au nettoyage du régulateur du conduit et ses orifices, de son siège ainsi que la crépine de protection. •Remettre l'autocuiseur en service et si le problème persiste contacter un service après-vente agréé.
Mon autocuiseur a chauffé à sec, que faire ?	•Couper la source de chaleur et laisser refroidir l'autocuiseur sur la plaque de cuisson sans le déplacer. •Nous vous conseillons de changer le joint du couvercle et de faire vérifier votre autocuiseur dans un centre agréé.
Le joint de mon autocuiseur s'est extrudé par la fenêtre.	•Couper la source de chaleur. •Refroidir l'autocuiseur sous un filet d'eau froide au moins 1 minute. •Ne pas réutiliser l'autocuiseur avant de l'avoir fait contrôler par un service après-vente agréé.
De la vapeur s'échappe du régulateur.	•Ceci est tout à fait normal, si l'échappement est trop important, réduire la source de chauffe et continuer la cuisson.
Des taches apparaissent dans le fond.	•Ce sont des traces de calcaire. Nettoyez les à l'aide d'un tampon abrasif additionné d'un peu de vinaigre dilué.
Les aliments ne sont pas cuits ou sont brûlés	•Vérifier la présence de liquide et la puissance de la source de chauffe. •Contrôler le temps de cuisson
Pour tout autre problème, consulter votre revendeur ou un service après-vente agréé.	

13 • PIECES DETACHEES

Joint	310 883 050 2460
Régulateur	310 883 050 2101

Anse de cuve	310 883 050 2026
--------------	------------------

- Ces pièces sont disponibles auprès du revendeur de votre autocuiseur ou l'un de nos centres de service après-vente agréés. Conseil : changer le joint tous les ans.
- Pièces détachées disponibles 5 années suivant date d'achat.

14 • SERVICE APRES-VENTE

Notre réseau de service après-vente est à votre disposition pour tout renseignement concernant votre autocuiseur.

- Vous pouvez obtenir la liste de nos centres de services après-vente agréés en contactant :
SITRAM-INOX - Service consommateurs - 361 70 SAINT BENOIT DU SAULT - Tel. +33 (0) 825 086 007 - sav@sitram.fr
- Pièces détachées disponibles 5 années suivant date d'achat.

15 • GARANTIE

- Cet autocuiseur est garanti 15 ans, contre tout défaut lié à la structure métallique du produit.
 - Cette garantie ne couvre pas :
 - Les dommages consécutifs à un usage incorrect, à une surchauffe, à une chute, à un choc, à une usure normale ou, d'une façon générale, au non respect des précautions d'emploi et d'entretien.
 - Les pièces d'usures (joint, anse de couvercle, anses de cuve, régulateur, bouton, timer, indicateur).
 - Les rayures, les éraflures, les piquures, ou décoloration du métal de base.
 - Cette garantie ne pourra s'appliquer si l'appareil a été utilisé à des fins commerciales, s'il a subi des modifications ou en cas d'utilisation de pièces détachées non agréées par SITRAM.
 - Pour bénéficier de la garantie, adressez-vous à un centre de service après-vente muni de votre preuve d'achat.
- En tout état de cause, la garantie légale de conformité au contrat visée par les articles L211-4, L211-5 et L211-12 du code de la consommation ainsi que la garantie légale des vices cachés visée aux articles 1641 à 1649 du code civil s'appliquent.

RECETTES

POTAGES

SOUPE DE POISSONS

250 g de congre - 250 g de lieu noir - 500 g de merlan - 5 échalottes - 1 petit oignon piqué de clou de girofle - 200 g de tomates - 4 gousses d'ail - 1 verre de vin blanc sec - 1,5 l d'eau - 1 pointe de safran - 1 bouquet garni - sel - poivre - 1/4 de baguette - 50 g de gros coudes ou autres pâtes - 1/2 dl d'huile d'olive - 50 g de gruyère.

Dans la cocotte, faire revenir, dans l'huile d'olive, les poissons découpés en tronçons. Ajoutez les échalotes ciselées, l'ail, les tomates écrasées, le bouquet garni. Assaisonner, saupoudrer de safran. Verser le vin blanc et 1,5 l d'eau chaude. Fermer la cocotte. Cuisson 15 minutes. Ouvrir, passer la soupe en écrasant le plus possible chair et arêtes. Reporter à ébullition, ajouter les pâtes. Refermer et laisser cuire encore 3 minutes. Couper la baguette en rondelles, les faire dorer à l'huile et disposer dans les assiettes. Présenter le gruyère râpé à part.

POTAGE JULIENNE

150 g de navets - 200 g de carottes - 150 g de poireaux - 250 g de pommes de terre - 50 g de beurre - 1,5 l d'eau - sel.

Tailler les légumes en fins filaments, les faire suer 3 minutes au beurre dans la cocotte, ajouter l'eau, saler. Fermer la cocotte. Cuisson 15 minutes.

POTAGE FORESTIER

4 blancs de poireaux - 250 g de champignons - 1/4 l de fond de veau - 4 cuillerées d'huile - 300 g de pommes de terre - 250 g de crème - 1 poignée de persil - Sel - Poivre.

Eplucher et laver les légumes, puis les couper en fines lamelles. Dans l'autocuiseur ouvert, faire revenir dans l'huile les blancs de poireaux puis incorporer les champignons, les pommes de terre et le fond de veau. Assaisonner et fermer l'autocuiseur. Cuire pendant 10 minutes. Après la cuisson, mixer le potage et ajouter la crème. Servir le potage parsemé de persil.

POTAGE PARISIEN

4 blancs de poireaux - 4 pommes de terre - 60 g de beurre - 1 l d'eau.

Emincer les blancs de poireaux et les faire revenir au beurre dans l'autocuiseur. Ajouter les pommes de terre en lamelles, l'eau puis saler et poivrer. Fermer l'autocuiseur. Cuisson 10 minutes.

CRÈME AUX DEUX CÉLERIS

1 petit céleri rave - 1 céleri branche - 1/2 botte de cresson - 1 blanc de poireau - 4 tranches de pain de mie - 1 l d'eau chaude - 1/4 l de lait - 10 cl de crème - 300 g de pommes de terre - 40 g de beurre - 5 g de muscade en poudre - Sel - Poivre.

Eplucher et laver les légumes, puis les couper en gros dés. Dans l'autocuiseur ouvert, faire revenir 3 minutes les poireaux dans 20 g de beurre puis ajouter les céleris et le cresson. Bien mélanger le tout et verser 1 l d'eau chaude. Porter à ébullition puis ajouter les pommes de terre et le lait. Assaisonner et fermer l'autocuiseur. Cuire pendant 10 minutes. Mixer le potage et incorporer la crème. Servir très chaud avec des petits croûtons.

CRÈME DE FENOUIL

700 g de fenouil - 250 g de pommes de terre - 50 cl de crème - 2 oignons - 4 brins de persil - 30 g de beurre - Sel - Poivre - 1 l d'eau.

Eplucher et laver les légumes, puis les couper en fines lamelles. Dans l'autocuiseur ouvert, faire revenir les oignons dans le beurre pendant 5 minutes puis ajouter le fenouil. Laisser mijoter ce mélange pendant 6 minutes puis incorporer les pommes de terre et 1 l d'eau chaude. Assaisonner et fermer l'autocuiseur. Cuire pendant 10 minutes. Mixer le tout et ajouter la crème. Servir avec une feuille de persil sur chaque assiette.

POISSONS

MORUE AU VIN BLANC

600 g de filet de morue dessalée - 800 g de pommes de terre - 50 g de beurre - 1/2 dl d'huile - 100 g d'oignons - 1 verre de vin blanc - 2 verres d'eau - poivre - persil.

Mettre dans la cocotte le beurre et l'huile. Ajouter les oignons émincés, tourner jusqu'à coloration. Verser les pommes de terre en rondelles, mélanger le tout. Déposer les filets de morue, le poivre, le verre de vin blanc, l'eau. Fermer la cocotte. Cuisson 10 minutes à feu doux. Disposer sur un plat long et saupoudrer de persil.

LOTTE À LA PROVENÇALE

800 g de lotte - 500 g de tomates - 5 gousses d'ail - 1 verre de vin blanc sec - 1 bouquet garni - 1/2 dl d'huile d'olive - sel - poivre.

Faire chauffer l'huile d'olive dans la cocotte, colorer la lotte sur toutes ses faces. Ajouter les tomates concassées, l'ail écrasé, le vin blanc sec, l'assaisonnement. Fermer la cocotte. Cuisson 10 minutes.

MOULES MARINIÈRES

2 kg de moules - 1/4 l de vin blanc - 30 g de beurre - 2 échalotes - 2 cuillères de persil haché - 1 bouquet garni.

Dans l'autocuiseur, faire fondre 30 g de beurre, ajouter les échalotes émincées et faire revenir pendant 5 minutes. Ajouter le vin blanc, les moules, le bouquet garni, le persil et assaisonner. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 4 minutes.

LOTTE A L'AMÉRICAINNE

800 g de lotte - 100 g de beurre - 3 tomates - 1/2 dl de cognac - 30 g de farine - 1/4 l de vin blanc sec - 50 g d'échalotes - 10 g de sel - Poivre de Cayenne - Pointe d'ail - Persil - Estragon.

Couper la lotte en 8 morceaux et dans l'autocuiseur, les faire revenir dans le beurre sans les noircir de façon que les aliments soient bien colorés. Ajouter les échalotes ciselées, tourner quelques instants. Flamber au cognac puis ajouter les tomates concassées, la pointe d'ail et le vin blanc. Saler et poivrer. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 15 minutes à feux doux. Retirer uniquement les morceaux de lotte et disposer-les dans un plat creux. Ajouter le beurre dans la sauce. Saupoudrer-la de farine et faites-la réduire 2 minutes (autocuiseur ouvert). Napper les morceaux de lotte avec cette sauce et servez.

GIBIER

LAPIN À LA MOUTARDE

1 râble de lapin de 1,2 kg - 1/2 l de bon vin rouge - 1 bouquet garni - 10 baies de poivre - 50 g de beurre - 1/2 dl d'huile - 1 dl de crème - sel - poivre - moutarde forte.

La veille, faire mariner le lapin dans le vin rouge avec le bouquet garni et le poivre. Dans la cocotte, faire revenir le râble de lapin égoutté. Ajouter la marinade, assaisonner. Fermer la cocotte. Cuisson 30 minutes. Réserver le râble au chaud et faire réduire la cuisson jusqu'au quart. Mettre la crème et quelques cuillerées de moutarde selon goût, faire prendre un bouillon. Découper le râble, napper de la sauce moutardée au dernier moment.

VOLAILLES

POULE AU RIZ

1 poule de 1,5 kg - 1 poireau - 1 carotte - 1 oignon piqué d'un clou de girofle - 1 bouquet garni - 1 citron - sel - poivre blanc - 200 g de riz long - 50 g de beurre - 40 g de farine - 2 cuillerées de crème fraîche.

Préparer le court-bouillon. Mettre 3 litres d'eau dans la cocotte, ajouter les légumes. Assaisonner. Fermer la cocotte. Cuisson 10 minutes. Refroidir la cocotte, ajouter la poule frottée avec la moitié du citron. Fermer. Cuisson 1 heure. Préparer une sauce blanche: faire un roux léger dans une petite sauteuse, avec le beurre et la farine. Ajouter 1/2 litre de jus de cuisson dégraissé, le jus du 1/2 citron restant et la crème fraîche. Faire cuire le riz à part, à l'eau bouillante salée.

BLANC DE VOLAILLE A LA CRÈME DE VINAIGRETTE

1 kg de blanc de volaille - 1 l de fond de volaille - Sel - Poivre - Vinaigre - 10 cl de crème.

Dans l'autocuiseur, verser le fond de volaille puis déposer la viande, assaisonner et fermer l'autocuiseur. Cuire pendant 30 minutes. A part, faire une vinaigrette selon votre goût, monter la crème et l'incorporer à la vinaigrette avant de servir. Après la cuisson, découper le blanc de volaille en fines tranches et servir froid nappé de la crème vinaigrée.

CANARD SAUTÉ A L'ANANAS

1 canard de 1,250 kg coupé en morceaux - 50 g d'oignons - 5 g d'ail - 40 g de haricots verts - 6 tranches d'ananas en boîte (coupées en dés) - 60 g de tomates - 5 g de champignons secs - 15 g de champignons parfumés - 10 cl d'huile - 20 g de beurre - 20 g de farine.

Dans 20 g de beurre, passer les morceaux de canard à la poêle avec l'oignon haché et l'ail haché. Placer le tout dans l'autocuiseur et mouiller avec le jus de la boîte d'ananas. Assaisonner et fermer l'autocuiseur. Cuire pendant 5 minutes. A part, faire tremper les champignons secs dans de l'eau salée, puis les couper en fines lamelles ainsi que les champignons parfumés. Une fois la cuisson du canard terminée, ajouter dans l'autocuiseur, l'huile, les tomates coupées en dés, les champignons, les ananas coupés en dés et les haricots verts coupés en 4. Fermer et cuire pendant 5 minutes. Enlever la viande et les légumes de l'autocuiseur et lier la sauce avec un beurre manié (beurre ramolli + farine).

CANARD AUX OLIVES

1 canard d'environ 1,5 kg - 150 g d'olives vertes - 50 g de beurre - 1/2 dl d'huile - 12 petits oignons grelots - 1 cuillère à soupe de féculé - 1 verre de vin blanc - 1 verre d'eau - 1/4 de fond brun - Sel - Poivre.

Dans l'autocuiseur, mettre le beurre et l'huile. Faire colorer le canard de tous côtés. Retirer l'excès de graisse et ajouter la cuillère de féculé. Tourner quelques instants. Ajouter les olives dénoyautées blanchies et les petits oignons. Mouiller avec le vin blanc et l'eau. Ajouter le fond brun, assaisonner, fermer l'autocuiseur et laisser cuire 25 minutes.

CUISSE DE CANARD AUX NAVETS

4 cuisses de canards - 3 navets coupés en bâtonnets - 1 verre et demi de vin blanc - 40 cl de fond de volaille - 60 g de beurre - 5 oignons grelots.

Frotter les cuisses de canard au cognac, saler, poivrer et mettre les cuisses dans l'autocuiseur et les faire dorer. Enlever les cuisses, faire revenir les navets avec une cuillère à café de sucre et les petits oignons grelots. Déglacer au vin blanc, ajouter le fond de volailles puis les cuisses de canard. Fermer et laisser cuire 25 minutes.

VEAU

OSSO BUCO

4 tranches de jarret de veau de 200 g chacune - 1 cuillerée à soupe de farine - 1 dl d'huile - 3 gousses d'ail - 400 g de tomates concassées - 1 verre de vin blanc sec - 1 bouquet garni - sel - poivre - 200 g de carottes - 150 g d'oignons - 1 orange.

Passer les tranches de jarret dans la farine, les faire colorer à l'huile dans la cocotte. Ajouter les carottes et les oignons émincés, l'ail, les tomates et le vin blanc. Assaisonner. Fermer la cocotte. Cuisson 45 minutes. Au dernier moment, verser le jus d'orange.

BLANQUETTE DE VEAU

600 g de poitrine et épaule de veau - 1 poireau - 1 carotte - 1 oignon piqué d'un clou de girofle - 1 bouquet garni - sel - 5 baies de poivre - 200 g de champignons. Sauce : 40 g de matière grasse - 40 g de farine - 1/2 l de jus de cuisson de blanquette - 1 citron - 1 jaune d'oeuf - 1 cuillerée à soupe de crème fraîche.

Faire bouillir dans la cocotte 2 litres d'eau avec la garniture aromatique. Mettre les morceaux de viande et fermer la cocotte. Cuisson 40 minutes. Egoutter en réservant le jus de cuisson. Cuire à part les champignons escalopés. Préparer le roux blanc: dans une casserole, faire fondre la matière grasse, incorporer la farine, tourner au fouet. Ajouter en tournant 1/2 litre du jus de cuisson de la blanquette puis les champignons, cuire 2 à 3 minutes. Hors du feu, battre la crème, le jaune d'oeuf et le jus de citron. Incorporer la sauce qui ne doit plus bouillir. Mélanger à la viande.

ESCALOPES GOURMANDES

4 escalopes de veau de 110 g - 40 g de beurre - 3 cuillères à soupe d'huile - 4 tranches de jambon - 4 tranches de gruyère - Sel - Poivre - 3 cuillères de crème fraîche - 1/2 dl de porto (facultatif).

A part, préparer les escalopes de la façon suivante: une escalope, une couche de gruyère, une couche de jambon. Pour une meilleure tenue du mets, nous vous conseillons de piquer une petite brochette de bois dans chaque escalope. Dans l'autocuiseur, intercaler les escalopes et les assaisonner. Ajouter la crème fraîche et le porto. **Fermer l'autocuiseur** et laisser cuire 3 minutes. Servir sur un plat long et napper de sauce.

BRAISÉ DE VEAU A LA GÉNOISE

750 g de noix de veau - 5 oeufs - 60 g de parmesan - 30 g de persil - 10 cl d'huile - 2 dl de fond de veau - Sel - Poivre.

A part, faire une omelette avec le parmesan et le persil haché. Couper la noix de veau en une tranche et la frapper pour qu'elle soit large et fine afin qu'elle puisse être roulée. Disposer l'omelette sur la tranche de viande puis rouler et ficeler. Faire colorer le rôti dans une poêle avec de l'huile. Dans l'autocuiseur, verser le fond puis ajouter le rôti. Fermer et cuire pendant 15 minutes.

Nota : Ce plat peut être servi chaud avec des haricots verts ou froid avec une salade verte.

MOUTON

RAGOÛT DE MOUTON

400 g de haut de côtelette de mouton - 400 g de collier de mouton - 2 dl d'huile - 3 gousses d'ail - 100 g d'oignons - 1 bouquet garni - sel - poivre - 800 g de pommes de terre.

Dans la cocotte, faire dorer les morceaux de mouton dans l'huile, éliminer le surplus de graisse. Mettre les oignons hachés, tourner quelques instants. Ajouter l'ail écrasé. Assaisonner. Mouiller d'eau aux trois quarts. Fermer la cocotte. Cuisson 25 minutes. Ouvrir et rajouter les pommes de terre coupées en gros cubes. Fermer. Cuisson 10 minutes.

NAVARIN PRINTANIER

600 g de poitrine, collier et hauts de côtes de mouton - 100 g d'oignons - 2 gousses d'ail - 1 bouquet garni - 1 dl d'huile - 1 cuillerée de concentré de tomates - 1 cuillerée de farine pour la garniture - 300 g de carottes - 150 g de navets - 150 g de haricots verts - 150 g de petits pois.

Dans la cocotte, verser l'huile et faire colorer la viande. Enlever l'excès d'huile. Saupoudrer de farine. Ajouter la tomate et les oignons hachés. Assaisonner, mettre le bouquet garni. Mouiller d'eau aux trois quarts de la viande. Fermer la cocotte. Cuisson 30 minutes. Ouvrir et ajouter les carottes et les navets coupés en bâtonnets, ainsi que les haricots verts et les petits pois. Fermer. Cuisson 20 minutes.

EPAULE DE MOUTON AUX HARICOTS COCOS

800 g d'épaule de mouton - 60 g de matière grasse - 2 gousses d'ail - 1 oignon et demi - 2 cuillères à soupe de concentré de tomates - 1 bouquet garni - Sel - Poivre - 400 g de demi-secs cocos - Persil haché - 1 verre de vin blanc.

Faire cuire les haricots cocos 8 minutes à l'autocuiseur, égoutter. Dans l'autocuiseur, dorer l'épaule et ajouter les oignons hachés et le concentré de tomates. Tourner, verser les haricots cocos, mouiller d'eau à la moitié, ajouter le bouquet garni, saler et poivrer. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 17 minutes. Servir en parsemant de persil haché. Au dernier moment, préparer un beurre manié (beurre et farine mélangés) et lier les haricots.

BOEUF

BOEUF BOURGUIGNON

800 g de jumeau ou macreuse - 100 g de poitrine fraîche - 150 g d'oignons - 150 g de carottes - 2 gousses d'ail - 1/2 dl d'huile - 1 cuillerée à soupe de farine - 1 bouquet garni - sel - poivre - 1/2 l de bon vin rouge - 1 cuillerée à café de persil haché.

Dans la cocotte, verser l'huile. Quand elle est chaude, faire colorer la viande coupée en morceaux. Ajouter les oignons

en cubes et les carottes en bâtonnets, saupoudrer de farine en tournant. Fermer la cocotte. Cuisson 5 minutes. Assaisonner et ajouter l'ail écrasé, le bouquet garni, le vin rouge (il est préférable de le flamber avant) et 2 verres d'eau. Fermer la cocotte. Cuisson 60 minutes. Servir dans un plat creux, parsemé de persil haché, avec des pommes de terre vapeur.

POT-AU-FEU

1 kg de viande de boeuf (plat de côtes - paleron - jarret) - 1 os à moelle - 200 g de navets - 300 g de carottes - 150 g de poireaux - 1 oignon piqué d'un clou de girofle - 1 branche de céleri - 1 bouquet garni - sel - 5 grains de poivre.

Dans la cocotte, mettre la viande à l'eau bouillante, écumer plusieurs fois. Ajouter la garniture aromatique, assaisonner. Cuisson 1 heure 30. Si les légumes sont nouveaux, ne les mettre qu'après 1 heure de cuisson. Faire pocher l'os à moelle dans une mousseline et servir à part, avec quelques gouttes de citron.

LÉGUMES

CHAMPIGNONS A LA GRECQUE

800 g de champignons - 3 échalotes - 2 verres d'huile d'olive - 1 bouquet garni - 3/4 l de vin blanc - 1 jus de citron - Coriandre - Poivre en grains - 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates.

Escaloper les champignons. Mettre dans l'autocuiseur l'huile d'olive, les échalotes hachées, le vin blanc, le concentré de tomates, assaisonner et mettre les champignons. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 3 minutes.

RATATOUILLE

1 aubergine - 1 poivron vert - 3 courgettes - 4 tomates - 1 oignon - 3 cuillerées d'huile d'olive - 1 pincée de Gros Sel - Poivre.

Emincer les légumes. Dans l'autocuiseur faire revenir l'oignon, le poivron et les tomates en quartiers dans l'huile. Ajouter les courgettes et l'aubergine. Saler. Poivrer et arroser le tout de 2 verres d'eau. Fermer et laisser cuire 5 minutes.

DESSERTS

RIZ AU LAIT AU CARAMEL

200 g de riz à grains ronds - 1/2 l de lait - 100 g de sucre semoule - 50 g de sucre en morceaux - 1/2 citron - 2 jaunes d'oeufs - 40 g de beurre fondu.

Faire blanchir le riz 3 minutes. Egoutter. Dans la cocotte, verser le lait délayé avec le beurre, puis verser le riz en pluie. Fermer la cocotte. Cuisson 10 minutes. Quand le riz est cuit, hors du feu, ajouter le sucre et les deux jaunes d'oeufs. Dresser sur un plat creux. Préparer le caramel avec le sucre, 1 verre d'eau et le jus de citron. A belle couleur, verser sur le riz.

MARMELADE DE FRUITS (pommes et poires)

800 g de pommes et de poires - 100 g de sucre - 1/2 cuillerée de cannelle - gingembre en poudre - 1/2 gousse de vanille - 1/2 citron.

Eplucher et couper en lamelles les poires et les pommes. Les réunir dans la cocotte. Ajouter le sucre, la 1/2 gousse de vanille fendue. Parfumer avec le gingembre, la cannelle et le jus de citron. Fermer la cocotte. Cuisson 10 minutes à feu doux.

ABRICOTS A LA CONDÉ

200 g de riz à grains ronds - 1/2 l de lait - 100 g de sucre - 2 jaunes d'oeuf - 40 g de beurre - 8 oreillons d'abricots au sirop - 4 cerises confites - 4 bâtonnets d'angélique - 40 g de gelée de groseilles.

Dans l'autocuiseur, verser le lait et quand il bout, verser en pluie le riz et tourner. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 9 minutes. Ouvrir, ajouter le beurre en particules, le sucre, les 2 jaunes d'oeufs. Dresser cet appareil sur un plat creux et décorer avec les oreillons d'abricots égouttés, les cerises confites et l'angélique. Napper avec la gelée de groseilles préalablement chauffée.

STÉRILISATION

Après avoir soigneusement lavé, rincé et laissé sécher les bocaux, remplissez-les à 2 cm du bord avec fruits, légumes ou viandes plus jus ou sauce. Remplissez-les jusqu'au bord avec des fruits ou des légumes crus, sans sirop ni jus. Fermez hermétiquement les bocaux (il est conseillé de monter des rondelles de caoutchouc neuves à chaque utilisation). Déposez les bocaux dans la cocotte et isolez-les les uns des autres par un linge. Remplissez la cocotte aux 2/3 de sa hauteur. Fermez la cocotte. Mettez sur feu vif jusqu'à l'apparition des premières vapeurs. C'est le départ du temps de cuisson (se conformer scrupuleusement aux temps indiqués). Aussitôt le temps de stérilisation écoulé, plongez l'autocuiseur dans un récipient d'eau froide 1 minute avant d'ouvrir.

TEMPS DE STÉRILISATION

Fruits au naturel

ABRICOTS - PÊCHES (17 minutes)

Laver, couper et dénoyauter. Tasser dans le bocal. Ni eau, ni sucre.

CERISES (11 minutes)

Équeuter, laver et égoutter, tasser dans le bocal.

GROSEILLES (11 minutes)

Équeuter, laver et égoutter, tasser dans le bocal.

POIRES (17 minutes)

Peler et couper en quartiers, tasser dans le bocal.

PRUNES (11 minutes)

Équeuter, laver et égoutter, tasser dans le bocal.

RAISINS (11 minutes)

Égrener, laver, remplir le bocal.

Fruits au sirop (11 minutes)

Laver, assécher, tasser dans le bocal sans presser. Couvrir d'un sirop refroidi (600 g de sucre par litre d'eau). Remplir à 2 cm du bord, laisser reposer 3 heures avant de stériliser.

Légumes

Les blanchir en les plongeant 5 mn dans l'eau bouillante salée. Refroidir en les passant sous le robinet puis bien égoutter avant de les mettre dans les bocaux.

ASPERGES (38 minutes)

Tasser dans le bocal. Couvrir d'eau salée (20 g/litre).

CHAMPIGNONS (56 minutes)

Les faire revenir 5 mn avec ail, huile, sel et poivre. Tasser dans le bocal.

ÉPINARDS - OSEILLE (38 minutes)

Tasser dans le bocal.

HARICOTS VERTS - FLAGEOLETS ET AUTRES HARICOTS (38 minutes)

Tasser dans le bocal, couvrir d'eau salée (20 g/litre).

PETITS POIS (38 minutes)

Ne pas blanchir. Mettre directement dans le bocal avec bouquet garni, sel, oignons, feuilles de laitue.

TOMATES (20 minutes)

Blanchir 1 mn et éplucher. Tasser dans le bocal.

Viandes

VOLAILLES ET LAPINS CUISINÉS (38 minutes)

Préparer et cuire complètement selon la recette choisie. Tasser dans le bocal à 2 cm du bol.

VOLAILLES ET LAPINS AU NATUREL (56 minutes)

Faire juste dorer à la poêle. Tasser dans le bocal. Sel, poivre, bouquet garni.

TOUTES VIANDES CUISINÉES (48 minutes)

Préparer et cuire complètement la viande suivant la recette choisie. Tasser ensuite dans le bocal à 2 cm du bord.

PÂTÉS (48 minutes)

Disposer la viande hachée crue dans le bocal (comme dans une terrine) avec assaisonnement. Tasser jusqu'à 2 cm du bord.

1. IMPORTANT SAFE-GUARDS

- Read all these instructions carefully.
- This equipment cooks under pressure. Incorrect use can cause accidents and lead to serious burns.
- Before each use, you must check the safety devices in accordance with the instructions dealt with in section 4.
- Always comply with the following filling quantities
 - Never use the pressure cooker with less than 0.25 Qt. of liquid (one large glass). The absence of liquid in the pressure cooker can cause overheating and seriously damage it.
 - Never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
 - In the case of foodstuffs which produce froth or inflate during cooking (rice, dehydrated vegetables, etc.), never fill the pressure cooker to more than one quart of its capacity.
 - Overfilling the pressure cooker may obstruct the safety devices and cause excessive pressure in the pressure cooker (see food preparation instruction).
- Never place the pressure cooker on a heat source without the lid being completely and correctly closed according to the instructions in paragraph 6.
- Do not cook in the pressure cooker any foodstuffs liable to produce froth and obstruct the outlet openings of the safety devices, such as stewed apples, blueberries, pearl barley, oat flakes or other cereals, split peas, noodles, macaroni, spaghetti, rhubarb and red currants.
- Comply with the instructions for use of your cooking ring.
- When the operating pressure is reached, lower the heat source so that the liquid, which creates the steam, does not evaporate.
- Never leave the pressure cooker working without surveillance. Once the equipment is pressurised, make sure that there is always a slight amount of steam escaping through the regulator.
- In the event of an anomaly during cooking, immediately cut off the heat source and carry out decompression, complying with the instructions in paragraph 8. Put the pressure cooker back into service only after carrying out the cleaning and checks described respectively in paragraphs 11 and 4. If the problem persists, contact our after-sales service.
- Be particularly careful if you wish to move your pressure cooker during or at the end of cooking. Handle it only by its handles, avoiding touching hot surfaces. The use of a protective glove is recommended when handling your pressure cooker. If necessary use gloves. Do not turn the equipment upside down and be careful of any steam escaping through the regulator.
- Decompression of the pressure cooker must always be carried out in accordance with the instructions in paragraph 8. Never force to open the lid. If it does not open easily, this means there is still pressure in the equipment. In this case, carry out decompression in accordance with the instructions in paragraph 8. Any pressure in the cooker can be hazardous.
- Certain meats, for example ox tongue, have a surface skin which inflates under the effect of pressure. Do not prick the meat while the skin is inflated. You will be liable to be scalded by spurting liquid.
- When cooking pasty foodstuffs, shake the pressure cooker slightly after decompression and before opening the lid. You will thus avoid spraying due to the presence of pressurised steam bubbles in the food.
- Before each use, clean the pressure cooker in accordance with the instructions in paragraph 11.
- This pressure cooker is designed only for cooking pressurised foodstuffs. Never use it for another purpose. This equipment must not be placed in the oven or used to fry under pressure with oil.
- Do not modify your pressure cooker in any way, and do not carry out any operations other than those described in these instructions. Replace the seal regularly and only use SITRAM spare parts which are identical to the original parts. Only the pan and the lid of this SITRAM pressure cooker are compatible.
- Do not leave children near the pressure cooker when it is used.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

WARNING: The manufacturer does not accept any responsibility in the event of incidents or accidents resulting from one of the following causes: Modification of one of the safety devices. Use of spare parts not approved by the manufacturer. Non-compliance with the normal conditions of use described in the manual. Non-compliance with the safety recommendations.

2 • YOUR EXPRESS COOKER

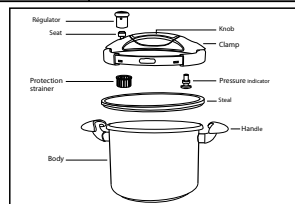
Capacity	Usable capacity	Diameter of the base	Materials	Regulation pressure	Cooking temperature
4 L 6 L 8 L 10 L 13 L	2,6 L 4 L 5,3 L 6,6 L 8,6 L	18 cm	Body and lid: Stainless steel Base: Aluminium +, Magnetic stainless steel	70 kPa	115° C

Check that the pressure cooker is suitable for use with your cooker hob. Suitable heat sources:



3. BEFORE FIRST USE

- Use the table below to check the compatibility of your pressurecooker with the types of cooking rings at your disposal.
- For use on an electric or glass-ceramic ring, always use a ring with a diameter smaller than or equal to that of the bottom of the pressure cooker. Always ensure that the external bottom of the cooker is clean in order not to damage your glass-ceramic ring. For use on gas, make sure that the flames do not extend beyond the bottom of the equipment.
- Before first use, boil in your pressure cooker a glass of water and two glasses of milk or a glass of water with lemon juice or vinegar (these mixtures are obviously unfit for consumption)
- Wash your pressure cooker carefully with hot water containing washing-up liquid.



4. BEFORE EACH USE

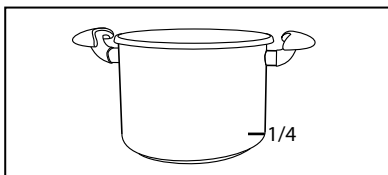
- Remove the regulator and check whether the steam outlet duct is not clogged. Remove the regulator and ensure that neither the steam outlet duct and its openings nor the protection strainer are clogged.
- Check that there is nothing blocking the openings of the safety valve and that the ball is clearly visible.
- Remove the seal and check its condition together with the cleanliness of its housing (A seal in poor condition or the presence of foreign bodies under the seal may cause leaks).
- Replace the seal, checking that it is placed the right way round and that it is properly engaged under all the studs on the outer part of the lid.
- When the pressure cooker is used on a daily basis, the lifetime of the seal is approximately one year.
- Check that the pressure indicator moves freely in its housing.

5. FILLING

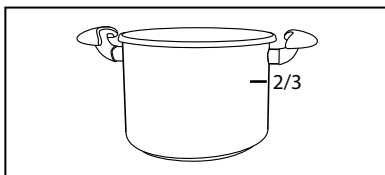
- Never use the pressure cooker with a quantity of liquid which is less than 0.25 Qt.
- Never fill the pressure cooker above two thirds of its capacity. (fig. 2)

CAUTION : To avoid blocking the outlet openings of the regulator and the safety valve, it is essential to comply with the following precautions: Never fill the pressure cooker to more than 1/4 of its capacity (fig. 1) when cooking foodstuffs which inflate or produce foam such as spinach, lentils, split peas, pasta, rice, stewed fruit, rhubarb, barley, oat flakes and other cereals, etc. Never fill the pressure cooker to more than 1/4 of its capacity (fig. 1) when cooking foodstuffs with leaves liable to stick to the inside of the lid, such as lettuce, leeks, artichokes, etc. Never wrap foodstuffs in paper (aluminium or otherwise).

(fig. 1)



(fig. 2)

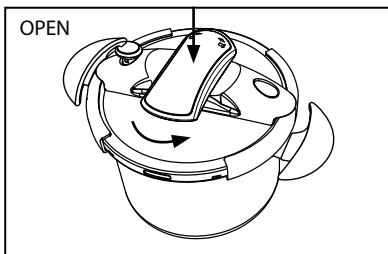


6. CLOSING

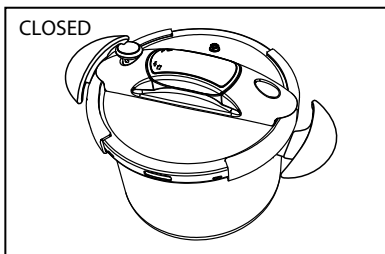
- Place the lid on the pressure cooker pan.
- Press gently on the lip to compress the seal and turn the control knob of the clamp anti-clockwise to the stop (click). The marking on the knob must be opposite the white marking on the mechanism cover. (fig. 3)
- The pressure cooker is correctly closed when the pressure indicator can move upward freely. (fig. 4)

CAUTION : Never place the pressure cooker on a heat source if the lid is placed on the pan without being locked or if it is incompletely closed.

(fig. 3)



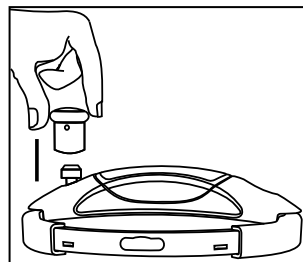
(fig. 4)



7. COOKING

- Add the foodstuffs with the quantity of water necessary for cooking and close the pressure cooker.
- Press the regulator to ensure that it has moved down to the notch. (fig. 5)
- Place on strong heat.
- Under the effect of pressure, the pressure indicator rises and locks the opening device.
- Begin timing the cooking when steam escapes through the regulator.
- Then reduce the heating power to maintain slight escaping of steam through the regulator (the regulator can then operate only intermittently).
- It is perfectly normal for the regulator not to rotate when it allows steam to escape. It is not designed to do so.
- If you use salt for your recipe, dissolve it immediately by stirring the water with a wooden spoon. This will prevent the appearance of «pitting» which can damage the bottom of your pressure cooker. Dissolving of the salt is also easier and quicker when you use fine salt and salt the hot water.
- **Main cooking times p. 50**

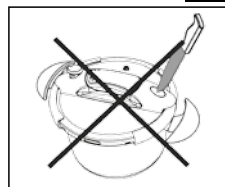
(fig. 5)



CAUTION : Never leave your pressure cooker on a ring without water or juice inside it, as you are likely to burn the foodstuffs and unsolder the triple bottom. If steam stops escaping through the regulator during cooking this may indicate that there is no liquid left in the equipment. In this case, immediately cut off the heat source and carry out decompression then open the pressure cooker, complying with the instructions in paragraph 8. Add liquid before resuming cooking. Steam leaks between the lid and the pan occur when the lid is not correctly closed or when the seal is worn. In this case, immediately cut off the heat source and carry out decompression then open the

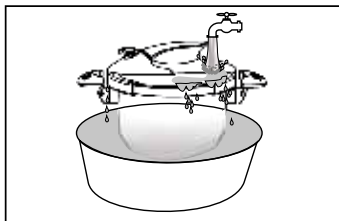
pressure cooker, complying with the instructions in paragraph 8. Check that the seal is in good condition and replace it if necessary. Close the lid in accordance with the instructions in paragraph 6 and start cooking again.

NEVER ATTEMPT TO OPERATE THE PRESSURE INDICATOR DURING COOKING, you could be seriously burnt as a result of the steam exhaust and you would prevent operation of the safety devices.



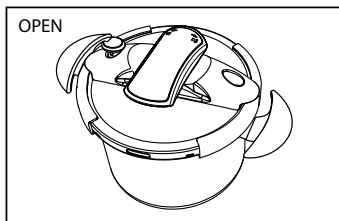
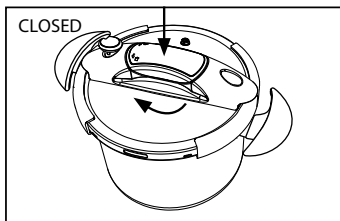
8 • OPENING

- Remove the equipment from the heat source.
- Decompress the pressure cooker by placing it under running cold water or by immersing it in a container full of cold water for at least one minute. (fig. 6)
- Pull gently on the regulator to raise it to the notch. Make sure that no jet of steam escapes through the regulator in this position. Otherwise, continue immersing the equipment until this jet of steam stops. Completely remove the regulator.
- Completely remove the regulator.
- Slowly open the lid, by turning the control knob of the clamp clockwise and by pressing firmly downwards to disengage the closing bracket. (fig. 7) (fig. 8)



(fig. 6)

(fig. 7)



(fig. 8)

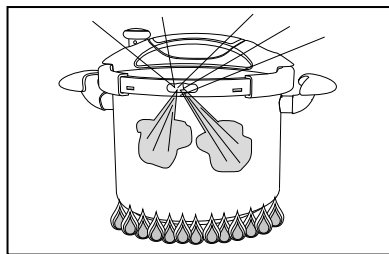
9. IF THE SAFETY VALVE IS TRIGGERED

- The ball type safety valve placed under the cover is designed to let off excess steam in case of excess pressure caused by blocking of the regulator.
- If steam escapes through this valve, immediately cut off the heat source.
- Decompress the equipment when the lid opens, complying carefully with the precautions in paragraph 8.
- Carefully clean the regulator and steam outlet duct on the lid as well as the protection strainer.
- Carry out the checks described in paragraph 4 before the pressure cooker is brought back into service.

10 • SEAL EXTRUSION WINDOW

- In the event of strong excess pressure in your pressure cooker resulting from simultaneous blocking of the regulator and the safety valve, the seal is designed to deform itself through a rectangular window on the side of the lid. This deformation then causes a leak which causes the pressure to drop in the equipment. (fig. 9)
- If this safety device is triggered, immediately cut off the heat source.
- Decompress the equipment and open the lid, complying carefully with the precautions in paragraph 8.
- Carefully clean the regulator and the steam outlet duct on the lid, the protection strainer, together with the safety valve openings.
- Carry out the checks described in paragraph 4 before using your pressure cooker again.

(fig. 9)

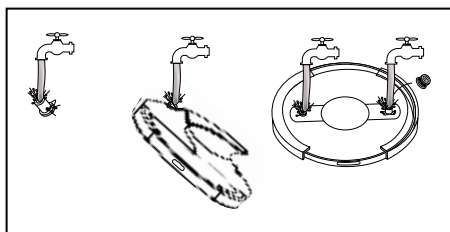


11 • MAINTENANCE

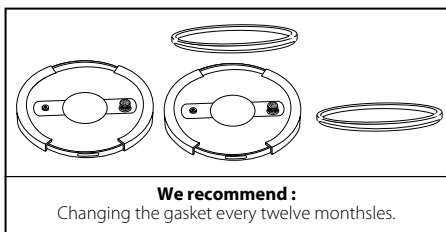
- Clean and rinse your pressure cooker immediately after each use.
- Your pressure cooker is cleaned with hot water with added washing-up liquid. The pan is also designed to be cleaned in the dishwasher. The lid, however, must never be placed in the dishwasher. (fig. 10) (fig. 11)
- Wash the seal only in hot water (do not use detergent)
- Wipe your pressure cooker immediately after washing to avoid leaving drying marks.
- Do not use a metallic sponge. If necessary, the internal surfaces of the pan can be cleaned with an abrasive «Scotch Brite» pad or scouring powder. However, these abrasive products must never be used on shiny external surfaces.
- If foodstuffs are attached to the bottom, fill the pan with hot water with washing-up liquid added and allow to soak before cleaning.
- Never use bleach, nor chlorinated products which might seriously damage the stainless steel.

- When you are not using your pressure cooker, do not leave it closed. Put it away, placing its lid upside down on the body. You will thus prevent the seal from sagging and suffering premature wear.

(fig. 10)



(fig. 11)



12 • PROBLEMES ET SOLUTIONS

I can't open my pressure cooker.	Before cooking: Open the lid slowly by rotating it anti-clockwise and pressing firmly downwards to disengage the clamp. After cooking: If the pressure cooker is under pressure, decompress it in accordance with the instructions in paragraph 8.
I can't close my pressure cooker.	•Make sure that the seal is properly fitted and the right way round. •Press gently on the lid and rotate it clockwise until you reach a limit stop.
The pressure does not rise in my pressure cooker.	•The heat source is not powerful enough. •There is not enough liquid in the pressure cooker (make sure the volume of liquid is at least 25 cl.). •Check that the regulator is properly fitted. •Make sure that the seal is properly fitted and the right way round. •If the seal is worn, replace it. •Ensure that the pressure indicator can move freely upwards (cover incorrectly closed).
Steam escapes around the lid.	•Check that the seal is properly fitted and the right way round. •If necessary, clean the seal, its housing and the collar of the pan. •If the problem persists, replace the seal or consult our after-sales service. •Ensure the cover is correctly closed and check whether the indicator is correctly mounted.
The safety valve has operated. What should I do ?	•Stop the heat source immediately. •Cool your pressure cooker under running cold water for at least one minute. •Remove the regulator. •Open the pressure cooker and clean the regulator, its seat and the protection strainer. •Operate the pressure cooker again and if the problem persists contact an approved after-sales service centre.
My pressure cooker has heated when dry. What should I do ?	•Cut off the heat source and allow the pressure cooker to cool on the cooking ring without moving it. •We advise you to change the lid seal and have your pressure cooker checked in an approved after-sales service centre.
The seal of my pressure cooker has deformed itself through the window.	•Cut off the heat source. •Cool the pressure cooker under running cold water for at least one minute. •Do not use the pressure cooker again before having it checked by an approved after-sales service centre.
Steam is escaping from the regulator.	•This is perfectly normal. If too much steam is escaping, lower the heat source and continue cooking.
Spots appear on the bottom of the pressure cooker.	•These are scale marks. Clean them off with an abrasive pad soaked with a little diluted vinegar.
The foodstuffs are not cooked or are burnt.	•Check that there is liquid in the pressure cooker and check the power of the heat source. •Check the cooking time.
For any other problem, consult your dealer or an approved after-sales service centre.	

13 • SPARE PARTS

Gasket	310 883 050 2460
Regulator	310 883 050 2101

Lid handle	310 883 050 2026
------------	------------------

- These parts are available from the point of purchase or one of our approved service centres. We recommend you change the gasket every twelve months.
- Spare parts are available for 5 years following the date of purchase.

14 – AFTER-SALES SERVICE

- The list of our approved service centres is available from:
SITRAM-INOX - Service consommateurs - 361 70 SAINT BENOIT DU SAULT - Tel. +33 (0) 825 086 007 - sav@sitram.fr
- Spare parts are available for 5 years following the date of purchase.

15 • WARRANTY

- This pressure-cooker is guaranteed for 15 years against any defect relating to its metal structure.
 - This warranty does not cover:
 - damage arising from improper use, overheating, dropping, impact, normal wear or failure to follow the use and cleaning precautions in general
 - the wearing parts (gasket, handles lid, body grip handles, knob, regulator, pressure indicator)
 - scratches, scuffs, pitting or decolouration of the base metal
 - This warranty cannot apply if the pressure-cooker has been used for commercial purposes, has been modified in any way or has been fitted with spare parts not approved by SITRAM.
 - To exercise the warranty, contact a service centre with your proof of purchase.
- In any case, the contractual legal warranty of conformity referred to by articles L211-4, L211-5 and L211-12 of the French consumer code and the legal latent defect warranty referred to in articles 1641 to 1649 of the French civil code both apply.

RECIPES

SOUPS

FISH SOUP

10 oz of Conger eel - 10 oz of hake - 20 oz of whiting - 5 shallots - 1 small onion stuck with a clove - 8 oz of tomatoes - 4 cloves of garlic - 1 glass of dry white wine - 1.5 Qt of water - 1 spike of saffron - 1 bunch of mixed herbs - salt - pepper - 1/4 of baguette - 2 oz of macaroni or other pasta - 0.05 Qt of olive oil - 2 oz of gruyere cheese.

In the pressure cooker, lightly fry the fish cut into sections in olive oil. Add the sliced shallots, garlic, crushed tomatoes and mixed herbs. Season and sprinkle with saffron. Pour on the white wine and add 1.5 Qt of hot water. Close the pressure cooker. Cook for 15 minutes. Open and strain the soup, crushing the flesh and fins as much as possible. Bring back to the boil and add the pasta. Close and allow to cook for another 3 minutes. Cut the baguette into rings, brown them in oil and lay them in the plates. Serve the grated gruyere separately.

JULIENNE SOUP

150 g de navets - 200 g de carottes - 150 g de poireaux - 250 g de pommes de terre - 50 g de beurre - 1,5 l d'eau - sel.

Tailler les légumes en fins filaments, les faire suer 3 minutes au beurre dans la cocotte, ajouter l'eau, saler. Fermer la cocotte. Cuisson 15 minutes.

MUSHROOM SOUP

4 white of leeks - 10 oz of mushrooms - 0.25 Qt of veal stock - 4 tablespoons of oil - 12 oz of potatoes - 10 oz of cream - 1 handful of parsley - Salt - Pepper.

Peel and wash the vegetables, then cut them into thin strips. Brown the white leeks in the oil in the open pressure cooker, then add the mushrooms, potatoes and veal stock. Season to taste with salt and pepper and close the pressure cooker. Cook for 10 minutes. After cooking, stir the soup and add the cream. Serve the soup sprinkled with parsley.

POTAGE PARISIEN

4 leek whites - 4 potatoes - 2.4oz of butter - 1 Qt of water.

Cut the leek whites into thin slices and put them in the pressure cooker with the butter to brown. Add the potatoes (which should also be sliced into thin pieces) followed by the water and add salt and pepper to taste. Close the pressure cooker and leave the mixture to cook for 10 minutes.

TWO CELERY CREAM

1 small celeriac - 1 celery stick - 1/2 bunch of cress - 1 white leek - 4 slices of sandwich bread - 1 Qt of hot water - 0.25 Qt of milk - 0.1 Qt of cream - 12 oz of potatoes - 2 oz of butter - 1/2 oz of powdered nutmeg - Salt - Pepper

Peel and wash the vegetables, then dice them into big pieces. Brown the leeks in the open pressure cooker for 3 minutes in 2 oz of butter then add the celery and the cress. Mix everything well and pour in 1 Qt of hot water. Bring to the boil then add the potatoes and the milk. Season to taste with salt and pepper and close the pressure cooker. Cook for 10 minutes. Stir the soup and add the cream. Serve very hot with little croutons.

CREAM OF FENNEL

28 oz of fennel - 10 oz of potatoes - 0.5 Qt of cream - 2 onions - 4 twigs of parsley - 1 oz of butter - Salt - Pepper - 1 Qt of water.

Peel and wash the vegetables, then cut them into thin strips. Brown the onions in the butter in the open pressure cooker for 5 minutes then add the fennel. Leave to simmer for 6 minutes then add the potatoes and 1 Qt of hot water. Season to taste with salt and pepper and close the pressure cooker. Cook for 10 minutes. Stir and add the cream. Serve with a parsley leaf on each plate.

FISH

COD IN WHITE WINE

1.5 lb of desalted cod fillet - 2 lbs of potatoes - 2 oz of butter - 0.05 Qt of oil - 4 oz of onions - 1 glass of white wine - 2 glasses of water - pepper - parsley.

Place the butter and the oil in the pressure cooker. Add the sliced onions and stir until they are coloured. Add the sliced potatoes and stir. Add the cod fillets, pepper, white wine and water. Close the pressure cooker. Cook for 10 minutes on a low heat. Lay on a long dish and sprinkle with parsley.

BURBOT A LA PROVENCALE

2 lbs of burbot - 20 oz of tomatoes - 5 cloves of garlic - 1 glass of dry white wine - 1 bunch of mixed herbs - 0.05 Qt of olive oil - salt - pepper.

Heat the olive oil in the pressure cooker and colour the burbot on all sides. Add the crushed tomatoes, crushed garlic, dry white wine and seasoning. Close the pressure cooker. Cook for 10 minutes.

MOULES MARINIERS

4 lbs of mussels - 0.25 Qt of white wine - 1 oz of butter - 2 shallots - 1 oz of chopped parsley - 1 bouquet garni

Melt the butter in the bottom of the pressure cooker. Add the thinly sliced shallots and cook them for five minutes until they begin to turn brown. Add the white wine, the mussels, the bouquet garni, the parsley and salt and pepper to taste. Close the pressure cooker and leave the mixture to cook for 4 minutes.

LOTTE A L'AMERICAINE (BURBOT AMERICAN STYLE)

2 lbs of burbot - 4 oz of butter - 3 tomatoes - 0.25 Qt of cognac - 1 oz of flour - 0.25 Qt of dry white wine - 2 oz of shallots - 0.5 oz of salt - Cayenne pepper - a pinch of garlic - parsley - tarragon.

Cut the fish into 8 pieces and cook it in the butter in the pressure cooker. Be careful that the fish does not go black but cook it gently so that it becomes a rich golden brown. Add the chopped shallots and stir the mixture for a few minutes. Flambé the mixture with cognac and add the crushed tomatoes, the garlic and the white wine. Add salt and pepper to taste. Close the pressure cooker and leave the mixture to cook for 15 minutes on a low heat. Take out the pieces of fish (leaving the rest of the liquid in the pressure cooker to make a sauce) and arrange them in a dish. Add the butter to the sauce in the pressure cooker and sprinkle the flour in gradually. Reduce the sauce for two minutes (leaving the pressure cooker open). Cover the fish with sauce and the dish is ready to serve.

POULTRY AND RABBIT

RABBIT IN MUSTARD

One 2.5 lbs saddle of rabbit - 0.5 Qt of good red wine - 1 bunch of mixed herbs - 10 grains of pepper - 2 oz of butter - 0.05 Qt of oil - 0.1 Qt of cream - salt - pepper - strong mustard.

Marinate the rabbit the day before in the red wine with the mixed herbs and pepper. In the pressure cooker, brown the saddle of rabbit after draining it. Add the marinade and season. Close the pressure cooker. Cook for 30 minutes. Keep the rabbit in a warm place and boil down to a quarter of the quantity. Add the cream and a few spoonfuls of mustard according to taste, heat to boiling. Cut the saddle and coat with mustard sauce just before serving.

CHICKEN WITH RICE

One 3 lbs chicken - 1 leek - 1 carrot - 1 onion stuck with a clove - 1 bunch of mixed herbs - 1 lemon - salt - white pepper - 8 oz of long-grain rice - 2 oz of butter - 1.6 oz of flour - 3 oz of fresh cream.

Prepare the court-bouillon. Place 3 Qt of water in the pressure cooker and add the vegetables. Season. Close the pressure cooker. Cook for 10 minutes. Allow the pressure cooker to cool and add the chicken rubbed with half a lemon. Close. Cook for one hour. Prepare a white sauce: make a light roux in a small frying pan, with the butter and flour. Add 0.5 Qt of stock with fat

removed, the remaining 1/2 a lemon and the fresh cream. Cook the rice separately in salted boiling water.

WHITE MEAT OF FOWL IN A CREAM SALAD DRESSING

2.20 lbs of white meat of fowl - 1 Qt of poultry stock - Salt - Pepper - Vinegar - 0.1 Qt of cream.

Pour the poultry stock into the pressure cooker then add the meat, season to taste with salt and pepper and close. Cook for 30 minutes. Meanwhile make a salad dressing according to your taste, bring the cream to the boil and add to the salad dressing before serving. After cooking, cut the white meat of fowl into thin slices and serve cold topped with the cream seasoned with vinegar.

SAUTÉ OF DUCK IN PINEAPPLE

One 2.75 lbs of duck cut into pieces - 2 oz of onions - 1/2 oz of garlic - 1.5 oz of runner beans - 6 slices of tinned pineapple (diced) - 2.5 oz of tomatoes - 0.17 oz of dried mushrooms - 0.53 oz of perfumed mushrooms - 0.1 Qt of oil - 1/2 oz of butter - 1/2 oz of flour.

Fry the duck pieces in 1/2 oz of butter with the minced onion and minced garlic. Put everything into the pressure cooker and moisten with the tinned pineapple juice. Season to taste with salt and pepper and close the pressure cooker. Cook for 5 minutes. Separately soak the dried mushrooms in the salted water, then cut them and the perfumed mushrooms into thin strips. Once the duck has finished cooking, add the oil, diced tomatoes, mushrooms, diced pineapple and runner beans cut into 4 into the pressure cooker. Close and cook for 5 minutes. Remove the meat and vegetables from the pressure cooker and thicken the sauce with the creamed butter (softened butter + flour).

DUCK WITH OLIVES

1 duck weighing approx. 2.5 lbs - 6 oz of green olives - 2 oz of butter - 0.25 Qt of oil - 12 small onions - 1 oz of starch - 1 glass of white wine - 0.25 Qt of water - Salt - Pepper.

Put the butter and oil in the pressure cooker. Brown the duck on all sides. Take out the excess fat, add the starch, stir the mixture around. Add the pitted and blanched olives and small onions. Moisten with the white wine and water. Add season, close and leave to cook for 25 minutes.

DUCK LEGS WITH TURNIPS

4 duck legs - 3 turnips cut into sticks - 0.5 Qt of white wine - 0.5 Qt of chicken stock - 2 oz of butter - 5 small onions - 1 oz of cognac.

Braise the duck legs with cognac, salt and pepper them, put the duck legs in the pressure cooker until golden brown. Take out the duck legs, brown the turnips with a teaspoon of sugar and with the onions. Deglaze with the white wine. Add the chicken stock and then the duck legs. Close the pressure cooker and leave to cook for 25 minutes.

VEAL

OSSO BUCCO

Four 8 oz slices of knuckle of veal - 1 dessert spoonful of flour - 0.1 Qt of oil - 3 cloves of garlic - 1 lb of crushed tomato - 1 glass of dry white wine - 1 bunch of mixed herbs - salt - pepper - 8 oz of carrots - 6 oz of onions - 1 orange.

Rub the slices of knuckle in the flour and brown them in oil in the pressure cooker. Add the carrots and the sliced onions, the garlic, the tomatoes and the white wine. Season. Close the pressure cooker. Cook for 45 minutes. Add orange juice just before serving.

BLANQUETTE DE VEAU

1.5 lb of veal breast and shoulder - 1 leek - 1 carrot - 1 onion stuck with a clove - 1 bunch of mixed herbs - salt - 5 grains of pepper - 8 oz of mushrooms. Sauce: 1.6 oz of fat - 1.6 oz of flour - 0.5 Qt a litre of blanquette stock - 1 lemon - 1 egg yolk - 1 dessert spoonful of fresh cream.

Boil 2 Qt of water in the pressure cooker with the mixed herbs. Add the pieces of meat and close the pressure cooker. Cook

for 40 minutes. Drain, saving the stock. Cook the minced mushrooms. Prepare the white roux: in a saucepan, melt the fat, mix in the flour and whisk. Stir in 0.5 Qt of blanquette stock then the mushrooms, and cook for 2 to 3 minutes. Off the heat, beat the cream, the egg yolk and the lemon juice. Incorporate the sauce which must not be allowed to boil. Mix with the meat.

ESCALOPES GOURMANDES (GOURMET ESCALOPES)

4 veal escalopes (each weighing approx. 4 oz) - 1.6 oz of butter - 3 oz of oil - 0.25 Qt of port (optional) - 4 slices of gruyere cheese - Salt - Pepper - 3 oz of fresh cream - 4 slices of ham.

Prepare the escalopes by coating each of them with a layer of ham and a layer of cheese. (For better presentation, we advise you to stick a small wooden skewer through the escalopes). Lay the escalopes one on top of the other in the pressure cooker and add salt and pepper to taste. Add the fresh cream and the port. Close the pressure cooker and leave the mixture to cook for 3 minutes. Serve the escalopes on a long plate and cover them with sauce.

GENOESE-STYLE BRAISED VEAL

1.650 lb of cushion of veal - 5 eggs - 2.10 oz of parmesan - 1oz of parsley - 0.1 Qt of oil - 0.2 Qt of veal stock - Salt - Pepper.

Separately make an omelette with the parmesan and the chopped parsley. Cut the cushion of veal in slices and flatten it making it wider and thinner in order to be able to roll it up. Put the omelette on the meat slice then roll it and tie it with string. Brown the roast in a frying pan with the oil. Pour the stock into the pressure cooker then add the roast. Close and cook for 15 minutes. Note: This dish can be served hot with runner beans or cold with a green salad.

MUTTON

MUTTON STEW

1 lb of mutton chops - 1 lb of collar of mutton - 0.2Qt of oil - 3 cloves of garlic - 4 oz of onions - 1 bunch of mixed herbs - salt - pepper - 2 lbs of potatoes.

In the pressure cooker, brown the pieces of mutton in oil and eliminate the surplus grease. Add the chopped onions and stir for a few moments. Add crushed garlic. Season. Three quarters cover with water. Close the pressure cooker. Cook for 25 minutes. Open and add the potatoes cut into large cubes. Close. Cook for 10 minutes.

SPRING MUTTON STEW

1.5 lb of mutton breast, collar and chops - 4 oz of onions - 2 cloves of garlic - 1 bunch of mixed herbs - 0.1 Qt of oil - 1 spoonful of tomato puree - 1 spoonful of flour for the sauce - 12 oz of carrots - 6 oz of turnips - 6 oz of green beans - 6 oz of peas.

In the pressure cooker, pour in the oil and colour the meat. Remove the excess oil. Sprinkle with flour. Add the tomato and the chopped onions. Season and add the mixed herbs. Three quarters cover the meat with water. Close the pressure cooker. Cook for 30 minutes. Open and add the carrots and the turnips cut into sticks, together with the green beans and the peas. Close. Cook for 20 minutes.

SHOULDER OF LAMB WITH WHITE BEANS

2 lbs of shoulder of lamb - 2.5 oz of fat - 1.5 onions - 2 oz of concentrated tomato puree - 1 glass of white wine - 1 bouquet garni - Salt - Pepper - 2 cloves of garlic - 1lb semi-dried white beans - Chopped parsley.

Cook the beans for 8 minutes in the pressure cooker, then drain. Now glaze the lamb in the pressure cooker, adding chopped onions and concentrated tomato puree. Turn over, then add the beans. Half fill with water, add the bouquet garni, add salt and pepper. Close the pressure cooker and leave it to cook for 17 minutes. Sprinkle parsley before serving. Just before serving prepare a sauce with flour and butter to thicken the bean mixture.

BEEF

BOEUF BOURGUIGNON

2 lbs of clod of beef or shoulder of beef - 4 oz of fresh breast - 6 oz of onions - 6 oz of carrots - 2 cloves of garlic - 0.05 Qt of oil - 1 dessert spoonful of flour - 1 bunch of mixed herbs - salt - pepper - 0.05 Qt of good red wine - 1 tea spoonful of chopped parsley.

Pour the oil into the pressure cooker. When it is hot, brown the meat cut into pieces. Add the diced onions and the carrots cut into sticks, sprinkle with flour while stirring. Close the pressure cooker. Cook for 5 minutes. Season and add the crushed garlic, the mixed herbs and the red wine (it is preferable to flambé it first) and 2 glasses of water. Close the pressure cooker. Cook for 60 minutes. Serve in a flat dish, sprinkled with chopped parsley, with boiled potatoes.

POT-AU-FEU

2.5 lbs of beef (cutlets - chuck - knuckle) - 1 marrow bone - 8 oz of turnips - 12 oz of carrots - 6 oz of leeks - 1 onion stuck with a clove - 1 stick of celery - 1 bunch of mixed herbs - salt - 5 grains of pepper.

In the pressure cooker, place the meat in the boiling water and skim several times. Add the mixed herbs and season. Cook for 1 hour 30 minutes. If the vegetables are new, add them only after one hour's cooking. Poach the marrow bone in a muslin cloth and serve separately, with a few drops of lemon.

LEGUMES

GREEK-STYLE MUSHROOMS

2 lbs of mushrooms - 3 shallots - 0.5 Qt of olive oil - 1 bouquet garni - 3 glasses of white wine - Lemon juice - Coriander - Peppercorns - 2 oz of concentrated tomato puree.

Peel and slice the mushrooms. Put the olive oil, the chopped shallots, the white wine and the tomato puree into the pressure cooker. Add salt and pepper to taste the put in the mushrooms. Close the pressure cooker and leave the mixture to cook for 3 minutes.

RATATOUILLE

1 eggplant - 1 green sweet pepper - 3 zuccinis - 4 tomatoes - 1 onion - 3 oz oil olive oil - 1 pinch of coarse - Salt - Pepper.

Cut the vegetables into thin slices. Put the onion, the green sweet pepper and the tomatoes in the pressure cooker and cook them in the oil until they begin to turn brown. Add the zuccinis and the eggplant. Add the salt and pepper and then put in 0.5 Qt of water over the vegetables. Close the pressure cooker and leave the mixture to cook for 5 minutes.

DESSERTS

RICE PUDDING WITH CARAMEL

8 oz of round grain rice - 0.5Qt of milk - 4 oz of granulated sugar - 2 oz of lump sugar - 1/2 a lemon - 2 egg yolks - 1.6 oz of melted butter.

Blanch the rice for 3 minutes. Drain. In the pressure cooker, add the milk mixed with the butter, then sprinkle on the rice. Close the pressure cooker. Cook for 10 minutes. When the rice is cooked, add the sugar and two egg yolks after taking it off the heat. Lay on a hollow dish. Prepare the caramel with sugar, 1 glass of water and lemon juice. When the colour is right, add the rice. FRUIT MARMELADE (apples and pears) 2 lbs of apples and pears - 4 oz of sugar - 1/2 spoonful of cinnamon - powdered ginger - 1/2 a pod of vanilla - 1/2 a lemon. Peel the pears and apples and cut into strips. Place together in the pressure cooker. Add the sugar, the 1/2 pod of split vanilla. Flavour with the ginger, cinnamon and lemon juice. Close the pressure cooker. Cook for 10 minutes on a low heat.

APRICOTS A LA CONDE

8oz of short grain rice - 0.5 Qt of milk - 4 oz of sugar - 2 egg yolks - 1.6 oz of butter - 8 canned apricots in

syrup - 4 glacé cherries - 4 sticks of angelica - 1.6 oz of red currant jelly.

Pour the milk into the pressure cooker and when boiled pour in the rice. Close the pressure cooker and leave it to cook for 9 minutes. Open, add the butter divided into small bits, then the sugar and egg yolks. Place in a deep dish and decorate with the strained pieces of apricot, the cherries and the angelica. Coat with hot red currant jelly.

STERILISATION

After carefully washing, rinsing and drying the jars, fill them with fruit, vegetables or meat plus juice or sauce to 1" from the edge. Fill them to the edge with fruit or raw vegetables, without syrup or juice. Hermetically close the jars (it is recommended to fit new rubber rings each time they are used). Place the jars in the pressure cooker and isolate them from each other with a cloth. Fill the pressure cooker to two thirds of its height. Close the pressure cooker. Place on a strong heat until the first steam appears. This is the start of the cooking time (carefully comply with the times indicated). As soon as the sterilisation time has elapsed, plunge the pressure cooker in a container full of cold water for one minute before opening.

STERILISATION TIME

Plain fruit

APRICOTS - PEACHES (17 minutes)

Wash, cut and remove the cores. Pack in the jar. Neither water nor sugar.

CHERRIES (11 minutes)

Remove stalks, wash and drain, pack in the jar.

RED CURRANTS (11 minutes)

Remove stalks, wash and drain, pack in the jar.

PEARS (17 minutes)

Peel and cut into quarters, pack in the jar.

PLUMS (11 minutes)

Remove stalks, wash and drain, pack in the jar.

GRAPES (11 minutes)

Pick off the bunch, wash and fill the jar.

Fruit in syrup (11 minutes)

Wash, dry and pack in the jar without pressing. Cover with a cooled syrup (1.5 lb of sugar per Qt of water). Fill to 1" from the edge and allow to stand for 3 hours before sterilising.

Vegetables

Blanch the vegetables by plunging them for 5 minutes in salted boiling water. Cool by rinsing them under a tap then strain thoroughly before placing them in the jars.

ASPARAGUS (38 minutes)

Pack in the jar. Cover with salted water (1 oz/Qt).

MUSHROOMS (56 minutes)

Fry for 5 minutes with garlic, oil, salt and pepper. Pack in the jar.

SPINACH - SORREL (38 minutes)

Pack in the jar.

GREEN BEANS - DWARF KIDNEY BEANS AND OTHER BEANS (38 minutes)

Pack in the jar. Cover with salted water (1 oz/Qt).

PEAS (38 minutes)

Do not blanch. Place directly in the jar with the mixed herbs, salt, onions and lettuce leaves.

TOMATOES (20 minutes)

Blanch for one minute and peel. Pack in the jar.

Meat

COOKED FOWL AND RABBIT (38 minutes)

Prepare and completely cut according to the chosen recipe.

Pack in the jar to 1" from the top.

PLAIN FOWL AND RABBIT (56 minutes)

Brown lightly in the frying pan. Pack in the jar. Add salt, pepper and mixed herbs.

PLAIN PORK OR VEAL (56 minutes)

Place a bard of bacon at the bottom of the jar. Lay the meat on top. Add salt, pepper, thyme and laurel leaves.

ALL COOKED MEATS (48 minutes)

Prepare and completely cook the meat in accordance with the chosen recipe. Then pack in the jar up to 1" from the edge.

PATE (48 minutes)

Lay the raw chopped meat in the jar (as in an earthenware vessel) with seasoning. Pack to 1" from the edge.

1 • RECOMENDACIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

- Lea cuidadosamente todas las instrucciones.
- Este equipo cocina bajo presión. El uso incorrecto puede ocasionar accidentes y llevar a quemaduras serias.
- Antes de cada utilización, usted deberá revisar los dispositivos de seguridad de acuerdo con las instrucciones en la sección 4.
- Siempre cumpla con las siguientes cantidades de llenado
 - Nunca utilice la olla a presión con menos de 25 cl. de líquido (un vaso grande). La ausencia de líquido en la olla a presión puede causar un sobrecalentamiento y dañarla seriamente.
 - Nunca llene la olla a presión con más de dos tercios de su capacidad.
 - En el caso de comidas que produzcan espuma o se inflen durante la cocción (arroz, vegetales deshidratados, etc.) nunca llene la olla a presión a más de un tercio de su capacidad.
 - Llenar demasiado la olla a presión puede obstruir los dispositivos de seguridad y ocasionar presión excesiva en la olla a presión.
- Nunca coloque la olla a presión en una fuente de calor sin que se haya cerrado completa y adecuadamente la tapa según las instrucciones en el párrafo 6.
- No cocine en la olla a presión comida que pueda producir espuma u obstruir las aberturas de los dispositivos de seguridad, como por ejemplo manzanas asadas, zarzamora, cebada perlada, copos de avena u otros cereales, lentejas, fideos, macarrones, espagueti, ruibarbo y grosellas.
- Cumpla con las instrucciones para utilizar el aro de cocción.
- Cuando se llega a la presión de funcionamiento, disminuya la fuente de calor para que el líquido, que crea el vapor, no se evapore.
- Nunca deje la olla a presión trabajando sin supervisión. Una vez que se presurice el equipo, asegúrese de que exista siempre una pequeña cantidad de vapor que se escape a través del regulador.
- En el caso de alguna anomalía durante la cocción, inmediatamente corte la fuente de calor y lleve a cabo la descompresión, cumpliendo con las instrucciones en párrafo 8. Coloque la olla a presión nuevamente en servicio sólo luego de llevara cabo la limpieza y las comprobaciones descritas en los párrafos 11 y 4. Si el problema persiste, póngase en contacto con nuestro servicio post-venta.
- Tenga cuidado especial si usted desea mover su olla a presión mientras cocina o después de terminar la cocción. Manipúlela sólo por sus manijas, evitando siempre tocar las superficies calientes. Se recomienda el uso de guantes protectores cuando se manipule la olla a presión. De ser necesario utilice guantes. No de vuelta el equipo y tenga cuidado con el vapor que se escapa a través del regulador.
- La descompresión de la olla a presión siempre debe llevarse a cabo de acuerdo con las instrucciones en el párrafo 8. Nunca utilice fuerza para abrir la tapa. Si no abre con facilidad, esto significa que todavía existe presión en el equipo. En este caso, lleve a cabo la descompresión de acuerdo con las instrucciones en el párrafo 8.
- Ciertas carnes, por ejemplo lengua de buey, tienen una piel superficial que se infla bajo el efecto de la presión. No pinche la carne mientras la piel está inflada. Puede que se escale por el chorro de líquido.
- Cuando cocine comidas pastosas, agite la olla a presión suavemente luego de la descompresión y antes de abrir la tapa. De este modo evitará el rocío debido a la presencia de burbujas de vapor presurizado en la comida.
- Antes de cada utilización, limpie la olla a presión de acuerdo con las instrucciones en el párrafo 11.
- Esta olla a presión está diseñada sólo para cocinar comidas presurizadas. Nunca la utilice para otros fines. Este equipo no debe colocarse en el horno o utilizarse para freír bajo presión con aceite.
- No modifique su olla a presión de ninguna manera, y no lleve a cabo ninguna operación que no sea aquellas descritas en estas instrucciones. Reemplace el sello regularmente y sólo utilice los repuestos de SITRAM que sean idénticos a las partes originales. Sólo la olla y la tapa de esta olla a presión SITRAM son compatibles.
- No deje que los niños estén cerca de la olla a presión cuando se esté utilizando.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ADVERTENCIA: El fabricante no acepta ninguna responsabilidad en el caso de incidentes o accidentes que se ocasionen por alguna de las siguientes causas: Modificación de uno de los dispositivos. Utilización de repuestos no aprobados por el fabricante. El no cumplimiento con las condiciones normales de uso descritas en este manual. El no cumplimiento con las recomendaciones de seguridad.

2 • LA OLLA A PRESION

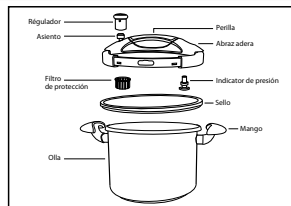
Capacidad	Capacidad útil	Diámetro del fondo	Materiales	Presión de regulación	Temperatura de cocción
4 L 6 L 8 L 10 L 13 L	2,6 L 4 L 5,3 L 6,6 L 8,6 L	18 cm	Cuba y tapadera: Acero inoxidable Fondo: Aluminio+, acero inoxidable magnético	70 kPa	115° C

Compruebe la compatibilidad de su olla con el tipo de foco de calor de su cocina.
Focos de calor posibles:



3. ANTES DE UTILIZARLO POR PRIMERA VEZ

- Utilice la tabla a continuación para comprobar la compatibilidad de su olla a presión con los tipos de hornallas de cocción que tiene a su disposición.
- Para utilizar la olla a presión en una hornalla eléctrica o de cerámica de vidrio, siempre utilice una hornalla con un diámetro menor o igual a la parte inferior de la olla a presión. Asegúrese siempre de que la parte inferior externa de la olla esté limpia para no dañar la hornalla de cerámica de vidrio. Para utilizar en una hornalla a gas, asegúrese de que las llamas no pasen más allá de la parte inferior del equipo.
- Antes de utilizar la olla por primera vez, ponga a hervir en la olla a presión un vaso de agua y dos vasos de leche o bien un vaso de agua con jugo de limón o con vinagre (estas mezclas no son aptas para el consumo).
- Lave cuidadosamente su olla a presión con agua caliente y líquido limpiador.



4. ANTES DE CADA USO

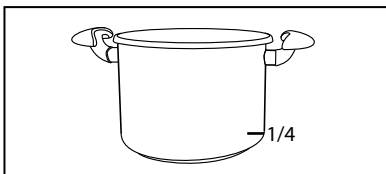
- Quite el regulador y controle si el conducto de salida del vapor no esté obstruido. Quite el regulador y asegúrese de que ni el conducto de salida del vapor y sus aberturas ni el filtro de protección estén obstruidos.
- Controle que nada obstruya las aberturas de la válvula de seguridad y que la válvula de bola esté claramente visible.
- Quite el sello y controle la condición en el que se encuentra como así también la limpieza de la carcasa (Un sello que se encuentra en malas condiciones o con la presencia de cuerpos extraños debajo del sello pueden provocar pérdidas).
- Reemplace el sello y controle que esté bien ajustado y que esté correctamente enganchado en las clavijas que se encuentran en la parte externa de la tapa.
- Cuando se utiliza la olla a presión diariamente, el tiempo de vida útil del sello es de aproximadamente un año.
- Controle que el indicador de presión se mueva con libertad en su carcasa.

5. LLENADO

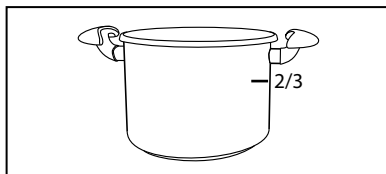
- Nunca utilice la olla a presión con menos de 25 cl. de líquido (un vaso grande).
- Nunca llene la olla a presión con más de dos tercios de su capacidad. (fig.2)

PRECAUCIÓN : Para evitar la obstrucción de las aberturas del regulador y de la válvula de seguridad, es esencial cumplir con las siguientes precauciones: Nunca llene su olla a presión con más de un 1/4 de su capacidad (fig. 1) cuando cocine comidas que produzcan espuma o se inflen durante la cocción, tales como espinaca, lentejas, arvejas, pasta, arroz, compota de frutas, ruibarbo, cebada, copos de avena, otros cereales, etc. Nunca llene la olla a presión con más de un 1/4 de su capacidad (fig. 1) cuando cocine comida con hojas que puedan pegarse a la parte interior de la olla, tales como lechuga, puerro, alcaucil, etc. Nunca envuelva la comida con papel (aluminio u otro).

(fig. 1)



(fig. 2)

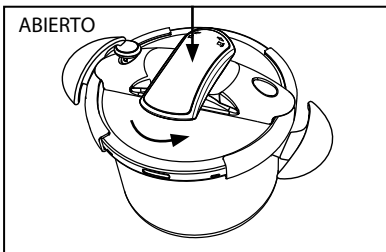


6. CIERRE

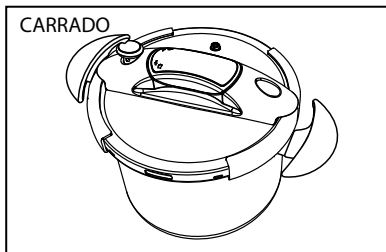
- Coloque la tapa sobre la olla a presión.
- Presione suavemente la tapa para comprimir el sello y gire la perilla de control de la abrazadera en dirección contraria a las agujas del reloj hasta el tope (clíc). La marca de la perilla debe ser opuesta a la marca blanca del mecanismo de la tapa. (fig.3)
- La olla a presión está correctamente cerrada cuando el indicador de presión se puede subir libremente. (fig.4)

PRECAUCIÓN : Nunca coloque la olla a presión sobre una fuente de calor si la olla no está cerrada o cerrada de manera incompleta.

(fig. 3)



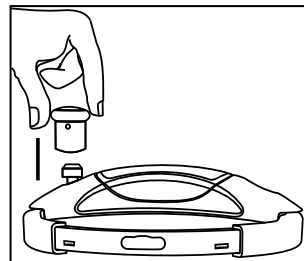
(fig. 4)



7. COCCIÓN

- Agregue la comida con la cantidad necesaria de agua que necesita para cocinarse y cierre la olla a presión.
- Presione el regulador para asegurarse de que haya bajado hasta la muesca. (fig. 5)
- Bajo el efecto de la presión, el indicador de presión sube y cierra el dispositivo de abertura.
- Comience a controlar el tiempo de cocción cuando el vapor comience a salir por el regulador.
- Luego, reduzca la temperatura de calor para mantener un escape leve de vapor a través del regulador (entonces el regulador sólo puede funcionar intermitentemente).
- Es perfectamente normal que el regulador no gire cuando deja salir el vapor. No ha sido diseñado para hacer eso.
- Si utiliza sal en sus recetas, disuélvala inmediatamente al revolver el agua con una cuchara de madera. Esto evitará la aparición de "marcas" que pueden dañar la parte inferior de su olla a presión. Disolver la sal es más fácil y rápido cuando utiliza sal fina y sala el agua caliente.
- **Tiempos orientativos de cocción p. 50**

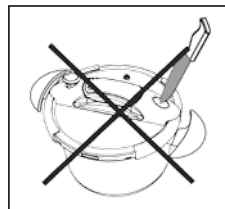
(fig. 5)



PRECAUCIÓN : Nunca deje su olla a presión sobre una hornalla sin agua o sin líquido dentro, dado que es probable que se quemé la comida y que se desuelde la parte inferior triple. Si deja de salir vapor a través del regulador durante la cocción, esto puede indicar que ya no queda líquido dentro de la olla. En este caso, apague inmediatamente la fuente de calor y descomprima la olla. Luego abra la olla a presión según las instrucciones que se establecen en el párrafo 8. Agregue líquido antes de volver a cocinar. Puede haber pérdida de vapor entre la tapa y la olla cuando la tapa está mal cerrada o cuando el sello está desgastado. En este caso, apague inmediatamente la fuente de

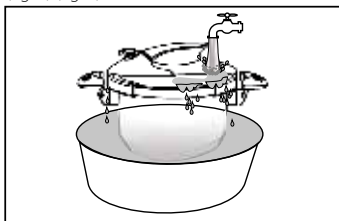
calor y descomprima la olla. Luego abra la olla a presión según las instrucciones que se establecen en el párrafo 8. Controle que el sello esté en buenas condiciones y reemplácelo si fuera necesario. Cierre la tapa de acuerdo con las instrucciones que se establecen en el párrafo 5 y comience a cocinar nuevamente.

NUNCA INTENTE HACER FUNCIONAR EL INDICADOR DE PRESIÓN DURANTE LA COCCIÓN ya que usted puede sufrir quemaduras serias al escaparse el vapor y no dejaría que funcionen los dispositivos de seguridad.



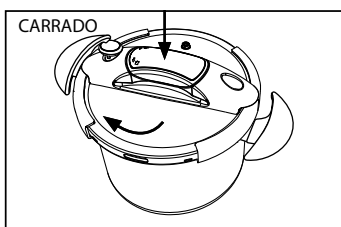
8. APERTURA

- Quite el equipo de la fuente de calor.
- Descomprima la olla a presión al colocarla debajo de agua corriente fría o al sumergirla en un recipiente lleno de agua fría. Debe dejarla por lo menos un minuto. (fig. 6)
- Tire suavemente el regulador para levantarlo hasta la muesca. Asegúrese de que no se escape ningún chorro de vapor a través del regulador cuando se encuentra en esta posición. De lo contrario, deje al equipo sumergido en agua hasta que pare el chorro de vapor.
- Quite totalmente el regulador.
- Abra la tapa lentamente al hacer girar la perilla de control de la abrazadera en la dirección de las agujas del reloj y al presionar hacia abajo con firmeza para desenganchar la ménsula de cierre. (fig. 7) (fig. 8)

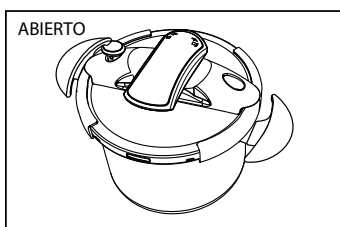


(fig. 6)

(fig. 7)



CARRADO



ABIERTO

(fig. 8)

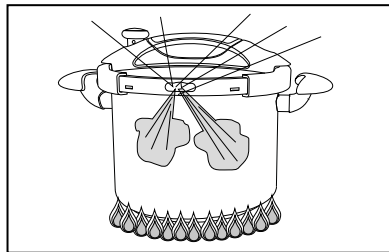
9. EN CASO DE DISPARARSE LA VÁLVULA DE SEGURIDAD

- La válvula de seguridad de tipo bola que se encuentra debajo de la carcasa fue diseñada para dejar salir el exceso de vapor en caso de haber presión excesiva debido a la obstrucción del regulador.
- Si comienza a salir vapor por esta válvula, apague inmediatamente la fuente de calor.
- Descomprima el equipo cuando la tapa esté abierta respetando cuidadosamente las precauciones del párrafo 8.
- Limpie cuidadosamente el regulador, el conducto de salida del vapor y el filtro de protección.
- Realice los controles que se describen en el párrafo 4 antes de poner a la olla a presión nuevamente en servicio.

(fig. 9)

10. VENTANA DE EXTRUSIÓN DEL SELLO

- En caso de que haya un gran exceso de presión en la olla a presión que se produzca como resultado de la obstrucción del regulador y de la válvula de seguridad, el sello está diseñado para deformarse a través de una ventana rectangular que se encuentra en el costado de la tapa. Esta deformación provoca una pérdida que hace bajar la presión de la olla. (fig. 9)
- En caso de que este dispositivo de seguridad se dispare, apague inmediatamente la fuente de calor.
- Descomprima el equipo y abra la tapa respetando cuidadosamente las precauciones que se establecen en el párrafo 8.
- Limpie cuidadosamente el regulador, el conducto de salida del vapor de la tapa, el filtro de protección y las aberturas de las válvulas de seguridad.
- Realice los controles que se describen en el párrafo 4 antes de volver a utilizar su olla a presión.



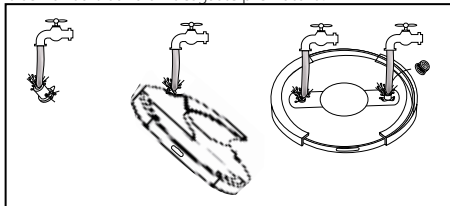
11. MANTENIMIENTO

- Limpie y enjuague inmediatamente su olla a presión después de cada uso.
- La olla a presión se limpia con agua caliente y líquido limpiador. La olla está diseñada para que se pueda lavar en un lavavajillas. Sin embargo, la tapa nunca debe lavarse en el lavavajillas. (fig. 10) (fig.11)
- Limpie el sello solamente con agua caliente (no utilice detergente).
- El tapón es desmontable y está colocado en la tapa. Para quitarlo, introduzca la hoja de un cuchillo entre el tapón y la tapa. Sólo debe presionarlo

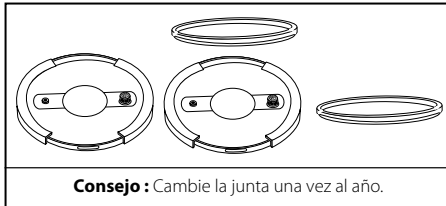
para colocarlo nuevamente en su lugar.

- Pase un trapo húmedo a la olla a presión inmediatamente después de lavarla para no dejar marcas del secado.
- No utilice una esponja metálica. En caso de ser necesario, se puede limpiar la superficie interna de la olla con una esponja abrasiva "Scotch Brite" o con un polvo limpiador. Sin embargo, estos productos abrasivos nunca se deben utilizar en la superficie externa brillante.
- Si la comida se pega en la parte inferior, llene la olla con agua caliente y líquido limpiador y deje la olla en remojo antes de limpiarla.
- Nunca utilice lejía o productos que contengan cloro ya que pueden dañar seriamente al acero inoxidable.
- Cuando no utilice su olla a presión, no la deje cerrada. Guárdela con la tapa hacia arriba y sobre el cuerpo de la olla. De esta forma, no dejará que el sello se hunda o sufra un desgaste prematuro.

(fig. 10)



(fig. 11)



Consejo : Cambie la junta una vez al año.

12. PROBLEMAS Y SOLUCIONES

No puedo abrir mi olla a presión.	Antes de cocinar: Abra la tapa lentamente al hacerla girar en la dirección contraria a las agujas del reloj y al presionarla firmemente hacia abajo para desenganchar la abrazadera... Luego de cocinar: Si la olla a presión se encuentra bajo presión, descomprimala de acuerdo con las instrucciones que se establecen en el párrafo 8.
No puedo cerrar mi olla a presión.	•Asegúrese de que el sello esté bien colocado y ajustado. •Presione suavemente la tapa y hágala girar en la dirección de las agujas del reloj hasta que llegue la tope.
No sube la presión en mi olla a presión	•La fuente de calor no es lo suficientemente fuerte. •No hay líquido suficiente en la olla a presión (asegúrese de que el volumen del líquido sea de por lo menos 25 cl). •Controle que el regulador esté correctamente colocado. •Asegúrese de que el sello esté bien colocado y ajustado. •Si el sello está desgastado, reemplácelo. •Asegúrese de que el indicador de presión puede subir libremente (tapa mal cerrada).
El vapor se escapa por la tapa.	•Asegúrese de que el sello esté bien colocado y ajustado. •En caso de ser necesario, limpie el sello, su carcasa y el collar de la olla. •Si el problema continúa, cambie el sello o consulte a nuestro servicio de post-venta. •Asegúrese de que la tapa esté bien cerrada y controle que el indicador esté correctamente montado.
La válvula de seguridad comenzó a funcionar ¿Qué debo hacer?	•Apague inmediatamente la fuente de calor. •Enfríe su olla a presión al ponerla bajo agua fría corriente por lo menos un minuto. •Quite el regulador. •Abra la olla a presión y limpie el regulador, el sello y el filtro de protección. •Ponga a la olla a presión nuevamente en funcionamiento. Si el problema continúa, pongase en contacto con un servicio de post-venta aprobado.
Calenté mi olla a presión sin agua. ¿Qué debo hacer?	•Apague la fuente de calor y deje que la olla a presión se enfríe sin moverla de la hornalla de la cocina. •Le recomendamos que cambie el sello de la tapa y lleve a su olla a presión a un servicio de post-venta aprobado para que la controlen.
El sello de la olla a presión se deformó a través de la ventana.	•Apague la fuente de calor. •Enfríe la olla a presión al ponerla bajo agua fría corriente por lo menos un minuto. •No vuelva a usar la olla a presión hasta que la haya revisado un centro de servicio de post-venta.
El vapor se escapa por el regulador.	•Esto es perfectamente normal. En caso de escaparse demasiado vapor, reduzca el calor y continúe cocinando.
Aparecieron manchas en la parte inferior de la olla a presión.	•Estas son marcas de escalas. Limpielas con una esponja embebida en un poco de vinagre diluido.
La comida no se cocina o se quema.	•Controle que haya líquido en la olla a presión y controle el calor de la fuente de calor. •Controle el tiempo de cocción.
Por cualquier otro problema, consulte a su representante o un centro de servicio post-venta aprobado.	

13 • REPUESTOS

Sello	310 883 050 2460
Regulador	310 883 050 2101

Perilla	310 883 050 2026
---------	------------------

- Estos repuestos se pueden comprar en las tiendas de venta de las ollas o en cualquier servicio oficial de asistencia técnica. Consejo: cambie la junta una vez al año.
- Recambios disponibles durante 5 años tras la fecha de compra.

14 • ASISTENCIA TÉCNICA

- Puede solicitar la lista de los servicios de asistencia técnica autorizados dirigiéndose a:
SITRAM-INOX - Service consommateurs - 36170 SAINT BENOIT DU SAULT - Francia - Tfno. +33 (0) 825 086 007 - sav@sitram.fr
- Recambios disponibles durante 5 años tras la fecha de compra.

15 • GARANTÍA

- Esta olla a presión tiene una garantía de 15 años por cualquier falla que pueda tener relacionada con la estructura metálica del producto.
- La presente garantía no cubre:
 - Daños que han sido causados por el uso incorrecto, sobrecalentamiento, caídas, impactos, desgaste normal o, en términos generales, por la falta de cumplimiento de las precauciones para las tareas de uso y de mantenimiento.
 - Partes sujetas al desgaste (sello, abrazadera, mangos, perilla, regulador, indicador de presión).
 - Rasguños, raspones, marcas o decoloración de la base de metal.
- Esta garantía no se podrá contemplar si la olla a presión fue utilizada con fines comerciales, si ha sufrido modificaciones o en caso de haberse utilizado repuestos no autorizados por Sitram.

RECETAS

POTAJES

SOPA DE PESCADO

250 g de congrio - 250 g de merluza negro - 500 g de pescadilla - 5 chalotes - 1 cebollita a la que se le hincó un clavo de olor - 200 g de tomates - 4 dientes de ajo - un vaso de vino blanco seco - 1,5 l de agua - 1 pizca de azafrán - 1 ramillete de hierbas - sal - pimienta - 1/4 de baguette - 50 g de coditos u otra pasta - 1/2 dl de aceite de oliva - 50 g de queso gruyere.

En la olla dore en aceite de oliva los pescados cortados en trozos. Añada los chalotes recortados, el ajo, los tomates triturados y el ramillete de hierbas. Sazone, espolvoree con azafrán. Vierta el vino blanco y 1,5 l de agua caliente. Cierre la olla de presión. Cocine durante 15 minutos. Abra, tamizar la sopa aplastando lo más posible carne y espinas. Lleve a ebullición, añada las pastas. Cierre y cocine 3 minutos más. Corte el pan en rebanadas, dórelos en aceite y dispóngalos en los platos. Presente el queso gruyere rallado aparte.

POTAJE JULIANA

150 g de nabos - 200 g de zanahorias - 150 g de puerros - 250 g de patatas - 50 g de mantequilla - 1,5 l de agua - sal.

Picar las hortalizas en tiras muy finas, dejarlas sudar durante 3 minutos en mantequilla en la olla de presión, añada el agua, sale. Cierre la olla. Cocine 15 minutos.

PESCADOS

BACALAO CON VINO BLANCO

600 g de filete de bacalao desalado - 800 g de patatas - 50 g de mantequilla - 1/2 dl de aceite - 100 g de cebollas - 2 vasos de vino blanco - 2 vasos de agua - pimienta - perejil.

Ponga en la olla la mantequilla y el aceite. Añada las cebollas picadas y revolverlas hasta que se doren. Vierta las patatas en rebanadas, mezclarlo todo. Coloque los filetes de bacalao, la pimienta, el vaso de vino blanco y el agua. Cierre la olla. Cocine durante 10 minutos a fuego lento. Presente en una bandeja grande y espolvoree con perejil.

RAPE A LA PROVENZAL

4 blancs de poireaux - 4 pommes de terre - 60 g de beurre - 1 l d'eau.

Caliente el aceite de oliva en la olla, dore el rape por todos sus lados. Añada los tomates triturados, el ajo machacado, el vino blanco seco, la sazón. Cierre la olla. Cocine durante 10 minutos.

CAZA MENOR

CONEJO A LA MOSTAZA

1 lomo de conejo de 1,2 kg - 1/2 l de buen vino tinto - 1 ramillete de hierbas - 10 granos de pimienta - 50 g de mantequilla - 1/2 dl de aceite - 1 dl de crema - sal - pimienta - mostaza picante.

La víspera marine el conejo con el vino tinto, el ramillete de hierbas y la pimienta. En la olla saltee la rabadilla de conejo escurrido. Añada la marinada, sazone. Cierre la olla, cocine durante 30 minutos. Retire la rabadilla en caliente y reduzca la cocción hasta 1/4. Añada la crema y algunas cucharadas de mostaza según el gusto. Corte la rabadilla, cubra con mostaza en el último momento.

AVES

POLLO CON ARROZ

1 pollo de 1,5 kg - un puerro - una zanahoria - 1 cebolla a la que se le hincó un calvo de olor - un ramillete de hierbas - 1 limón - sal - pimienta blanca - 200 g de arroz de grano largo - 50 g de mantequilla - 40 g de harina - 2 cucharadas de crema fresca.

Prepare el caldo. Ponga 3 l de agua en la olla, añada las hortalizas. Sazone. Cierre la olla. Cocine durante 10 minutos. Enfríe la olla, añada el pollo frotado con la mitad del limón. Cierre. Cocine 1 hora. Prepare una salsa blanca: haga un fuego ligero en una pequeña sartén con la mantequilla y la harina. Añada 1/2 l del caldo de la cocción desgrasado, el jugo del 1/2 limón restante y la crema fresca. Cocine el arroz aparte, con agua hirviendo salada.

TERNERA

OSOBUKO

4 pedazos de jarrete de res de 200 g cada uno - 1 cucharada de harina - 1 dl de aceite - 3 dientes de ajo - 400 g de tomates triturados - 1 vaso de vino blanco seco - 1 ramillete de hierbas - sal - pimienta - 200 g de zanahorias - 150 g de cebollas - 1 naranja.

Pase los trozos de jarrete por la harina. Dórelos en el aceite en la olla. Añada las zanahorias y las cebollas picadas, el ajo, los tomates y el vino blanco. Sazone. Cierre la olla. Cocine durante 45 minutos. En el último momento, vierta el zumo de la naranja.

GUISO DE TERNERA CON SALSA DE NATA

600 g de faldilla y paleta de res - 1 puerro - 1 zanahoria - 1 cebolla a la que se hincó un clavo de olor - 1 ramillete de hierbas - sal - 5 granos de pimienta - 200 g de champiñones.

Salsa: 40 g de materia grasa - 40 g de harina - 1/2 l del jugo de la cocción del guiso, 1 limón - 1 yema de huevo - 1 cucharada de crema fresca.

Ponga en ebullición en la olla 2 l de agua con el ramillete de hierbas. Ponga los pedazos de carne y cierre la olla. Cocine 40 minutos. Escurra reservando el jugo de la cocción. Cocine aparte los champiñones en rodajas. Prepare la salsa blanca: en una cacerola funda la materia grasa, incorpore la harina, agite con el batidor. Añada agitando 1/2 l del jugo de cocción del guiso, después los champiñones y cocine de 2 a 3 minutos. Fuera del fuego bata la crema, la yema de huevo y el zumo del limón. Incorpore la salsa que no debe hervir. Mezcle a la carne.

CARNERO

GUISADO DE CARNERO

400 g de costilla de carnero - 400 g de cuello de carnero - 2 dl de aceite - 3 dientes de ajo - 100 g de cebolla - 1 ramillete de hierbas - sal - pimienta - 800 g de patatas.

En la olla de presión dore los pedazos de carnero en aceite, elimine el exceso de grasa. Añada las cebollas picadas, revuelva algunos instantes. Añada el ajo machacado. Sazone. Moje con agua a 3/4. Cierre la olla. Cocine durante 25 minutos. Abra y añada las patatas cortadas en grandes cubos. Cierre. Cocine durante 10 minutos.

NAVARIN PRINTANIER

600 g de tocino, cuello y costillas de carnero - 100 g de cebolla - 2 dientes de ajo - 1 ramillete de hierbas - 1 dl de aceite - 1 cucharada de tomate concentrado - 1 cucharada de harina para la guarnición - 300 g de zanahorias - 150 g de nabos - 150 de habichuelas verdes - 150 g de guisantes verdes.

En la olla de presión vierta el aceite y dore la carne. Retire el exceso de aceite. Espolvoree con harina. Añada el tomate y las cebollas picadas. Sazone, ponga el ramillete de hierbas. Llene con agua hasta los 3/4 de la carne. Cierre la olla. Cocine 30 minutos. Abra y añada las zanahorias y los nabos cortados en tiras, así como las habichuelas verdes y los guisantes verdes. Cierre. Cocine 20 minutos.

BORGOÑON

RES

800 g. de gemelo o espaldilla - 100 g de tocinillo fresco - 150 g de cebolla - 150 g de zanahorias - 2 dientes de ajo - 1/2 dl de aceite - 1 cucharada sopera de harina - un ramillete de hierbas - sal - pimienta - 1/2 l de buen vino tinto y una cucharadita de perejil picado.

Vierta aceite en la olla de presión. Cuando esté caliente, dore la carne cortada en pedazos. Añada las cebollas en cubos y las zanahorias en tiritas, espolvoree con harina haciéndola girar. Cierre la olla. Cocine durante 5 minutos. Sazone y añada el ajo molido, el ramillete de hierbas, el vino tinto (es preferible flamearlo antes) y dos vasos de agua. Cierre la olla de presión. Cocine durante 60 minutos. Sirva en un plato hondo cubierto por el perejil picado con patatas al vapor.

COCIDO

Un kg de carne de res (costillas - brazuelo - jarrete) - un hueso con médula - 200 g de nabos - 300 g de zanahorias - 150 g de puerros - 1 cebolla a la que se le hincó un clavo de olor - 1 rama de apio - un ramillete de hierbas - sal - 5 granos de pimienta.

En la olla ponga la carne en agua hirviendo, retire la espuma varias veces. Añada la guarnición aromática, sazone. Cocine durante 1h30. Si las hortalizas son las primeras de la temporada, déjelas cocer sólo después de 1h de cocción. Escalde el hueso con tuétano en una muselina y sirva aparte con algunas gotas de limón.

POSTRES

ARROZ CON LECHE AL CARAMELO

200 g de arroz de grano redondo - 1/2 l de leche - 100 g de azúcar granulada - 50 g de azúcar en cuadro - 1/2 limón - 2 yemas de huevo - 40 g de mantequilla derretida.

Sancochar el arroz durante 3 minutos. Escurra. En la olla, vierta la leche diluida con la mantequilla y después vierta el arroz como si fuera lluvia. Cierre la olla. Cocine 10 minutos. Cuando el arroz esté cocido, fuera del fuego, añada el azúcar y las dos yemas de huevo. Vierta en un plato hondo. Prepare el caramelo con el azúcar, un vaso de agua y el zumo del limón. Cuando haya adquirido su color, vierta sobre el arroz.

MERMELADA DE FRUTAS (Manzanas y peras)

800 g de manzanas y de peras - 100 g de azúcar - 1/2 cucharadita de canela - jengibre en polvo - 1/2 vaina de vainilla - 1/2 limón.

Pele y corte en rebanadas las peras y manzanas. Añádalas a la olla. Agregue el azúcar, la 1/2 vaina de vainilla disuelta. Perfume con el jengibre, la canela y el zumo de limón. Cierre la olla. Cocine durante 10 minutos a fuego lento.

ESTERILIZACION

Después de haber lavado, enjuagado y dejado secar cuidadosamente los frascos, llénelos a 2 cm del borde con frutas, hortalizas o carnes, más jugo o salsa. Rellénelos hasta el borde con frutas u hortalizas sin cocer sin almíbar ni jugo. Cierre herméticamente los frascos (se aconseja utilizar arandelas de caucho nuevas en cada utilización). Disponga los frascos en la olla y aislelos unos de otros con un paño. Llène la olla a los 2/3 de su altura. Cierre la olla. Ponga a fuego vivo hasta que aparezcan los primeros vapores. Es el comienzo de una larga cocción (aténgase escrupulosamente a los tiempos indicados). Una vez que haya pasado el tiempo de esterilización, introduzca la olla de presión en un recipiente de agua fría un minuto antes de abrirla.

TIEMPO DE ESTERILIZACION

Frutas al natural

MELOCOTONES - ALBARICOQUES (17 minutos)

Lave, corte y retire la semilla. Empuje al fondo del frasco. Ni agua ni azúcar.

CEREZAS (11 minutos)

Quíteles los tallitos, lávelas y séquelas, empuje al fondo del frasco.

GROSELLAS (11 minutos)

Quíteles los tallitos, lávelas y séquelas, empuje al fondo del frasco.

PERAS (17 minutos)

Pélelas y córtelas en cuartos, empuje al fondo del frasco.

CIRUELAS (11 minutos)

Quíteles los tallitos, lávelas y séquelas, empuje al fondo del frasco.

UVAS (11 minutos)

Sepárelas del racimo, lávelas y empuje al fondo del frasco.

Frutas al almíbar (11 minutos)

Lave, seque y empuje al fondo del frasco sin presionar. Cubra con un almíbar frío (600 g de azúcar por litro de agua). Llénelo hasta dos centímetros del borde, deje descansar 3 horas antes de esterilizar.

Hortalizas

Sancóchelas dejándolas 5 minutos en agua hirviendo salada. Enfríelas pasándolas bajo el grifo y después séquelas bien antes de ponerlas en los frascos.

ESPARRAGOS (38 minutos)

Empuje al fondo del frasco. Cubra con agua salada (20 g por litro)

CHAMPIÑONES (56 minutos)

Saltéelos durante 5 minutos con aceite, ajo, sal y pimienta. Empuje al fondo del frasco.

ESPINACAS - ACEDERA (38 minutos)

Empuje al fondo del frasco.

HABICHUELAS VERDES- JUDIAS POCHAS Y OTROS FRIJOLES (38 minutos)

Empuje al fondo del frasco, cubra con agua salada (20 g por litro).

GUISANTES VERDES (38 minutos)

No sancoche. Ponga directamente en el frasco con un ramillete de hierbas, sal, cebollas y hojas de lechuga.

TOMATES (20 minutos)

Sancoche 1 min y pelar. Empuje al fondo del frasco.

Carnes

AVES Y CONEJOS COCINADOS (38 minutos)

Prepare y cocine completamente según la receta seleccionada. Empuje al fondo del frasco a 2 cm del borde.

AVES Y CONEJOS AL NATURAL (56 minutos)

Dore un poco en la sartén. Empuje al fondo del frasco. Sal, pimienta, ramillete de hierbas.

TODAS LAS CARNES COCINADAS (48 minutos)

Prepare y cocine completamente la carne según la receta seleccionada. Empuje al fondo del frasco a 2 cm del borde.

PATES (48 minutos)

Disponga la carne picada cruda en el frasco (como en una terrina) con su sazón. Empuje al fondo del frasco a 2 cm del borde.

1 • توصيات مهمة خاصة بإتخاذ تدابير الأمان

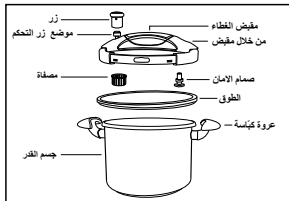
- يرجى الإطلاع على كافة الإرشادات.
- تستخدم هذه الآلة في الطبخ بطريقة الضغط كل إستعمال خاطئ قد يتسبب بحادث ما أو بحروق. بالغة.
- يرجى التحقق مباشرة من كافة وسائل الأمان قبل أي استعمال عملاً بالإرشادات الواردة في الفقرة رقم 4.
- تتقيد دائماً بالكميات التالية عند ملء القدر.
- لا تستعمل القدر الضاغطة مع كمية من المسائل تقل عن 25 سنتيلتر (بمقدار كوب كبير). إن عدم توفر المسائل في الآلة يمكن أن يتسبب بإفراط في السخونة وبالتالي الحاق ضرراً جسيماً بها.
- لا تملأ القدر الضاغطة بأكثر من 2/3 من سعته.
- لا تملأ القدر الضاغطة بأكثر من 1/4 من سعته عند طبخ المأكولات التي يطوف على سطحها الزبد أو تلك التي تنتفخ عند الطهي كالأرز أو الخضار الجافة.
- إن ملء القدر الضاغطة إلى الشفة تعرض جهاز الأمان إلى الإسداد مما يستتبع بالتالي تعطيل عمل الآلة.
- لا يجوز وضع القدر الضاغطة على أي سخان من دون إقفال الغطاء بشكل تام عملاً بالإرشادات الواردة في الفقرة رقم 6.
- لا يجوز طبخ المأكولات التي قد تنتج عنها الرغوة في القدر الضاغطة باعتبارها تعرّض مجاري أجهزة الأمان إلى الإسداد كبريس التفاح والعنبيّة والسكر المعقود وحبوب الشوفان أو أي نوع من أنواع الحبوب الأخرى، البازيلاء، المعكرونة العريضة، والمعكرونة العادية والمستطيلة والراوند والكشمش.
- بعض أنواع الحوم كلسان البقر مثلاً تحتوي على جلدة سطحية تنتفخ على أثر الضغط لذلك إمتنع عن نقع اللحم بالخل أو بالحامض عندما تكون قطعة اللحم قابلة للإنتفاخ إذ قد تتعرض لرداء الماء المغلي .
- عند طبخ المعجنات قم بتحريك القدر الضاغطة قليلاً قبل التخلص من قوة الضغط ورفع الغطاء عن القدر. وبذلك تتخلص من تطاير قطرات المياه الناتجة عن فقائيع البخار الناتجة عن المأكولات الموضوعة.
- ياشترى تنظيف القدر الضاغطة بعد كل إستعمال وفقاً للإرشادات الواردة في الفقرة رقم 11.
- تتقيد دائماً بإرشادات الإستعمال الخاصة بالصفيحة المعدنية خاصتك.
- عند بدء جهاز الضغط بالعمل قم بتخفيف قوة السخاّن بهدف منع المسائل الذي ينتج البخار من التبخ.
- لا يجوز ترك القدر الضاغطة على النار من دون إشراف أو متابعة. تأكد من تصريف البخار الخفيف من المنظم.
- عند ظهور أي خلل خلال عملية الطبخ قم برفع القدر عن السخاّن فوراً وياشر بتخفيف وإزالة قوة الضغط من القدر مع مراعاة الإرشادات الواردة في الفقرة رقم 8.
- لا يجوز إعادة القدر الضاغطة للعمل إلا بعد تنظيفها والتأكد من التقيد بالإرشادات الواردة في الفقرتين 11 و 14. يرجى مراجعة خدمة الزبائن والإتصال بها في حال استمرت المشكلة في الظهور.
- اتخذوا كافة تدابير الحيطة عند نقل القدر الضاغطة سواء خلال عملية الطبخ أو بعد إنتهائها. إستخدم قبضات القدر الضاغطة فقط عند تحريكها من دون لمس سطح القدر الساخن. يمكنك إستعمال قفازات المطبخ عند الضرورة. لا تقلب القدر الضاغطة، إنتبه لمدى إمكانية تسرب البخار من المنظم.
- يجب تخفيف وإزالة قوة الضغط من القدر الضاغطة تطبيقاً للإرشادات الواردة في الفقرة 7. لا تفتح أبداً غطاء القدر بقوة. إذا لم تتجح في فتح الغطاء بسهولة فإن ذلك يعني وجود التقليل من الضغط في القدر. في هذه الحالة، يجب متابعة التخلص من قوة الضغط وفقاً للإرشادات الواردة في الفقرة 8.
- إن هذه القدر الضاغطة مصممة فقط لطبخ المأكولات بطريقة الضغط. لا يجوز إستعمالها في غير الغاية المخصصة لها. لا يجوز وضع هذه القدر في الفرن أو إستعمالها للظلي ووضع الزيت فيها والقيام بضغط المقلّي.
- لا تدخل أي تعديلات على هذه القدر أو تغيّر فيها بشكل مغاير للتعليمات الواردة في متن دليل الإستعمال. هذا. بدّل الوصلة بانتظام واستخدم فقط قطع الغيار من ماركة هي الملائمة للقدر فقط Sitram المطابق للقطع الأصلية. إن قعر القدر الضاغطة وغطاؤها وعطواها من ماركة سيترام Sitram سبترام.
- تحاشي وجود الأطفال بالقرب من القدر الضاغطة خلال فترة إستعمالها.

يرجى الاحتفاظ بهذه التعليمات للاستعمال في المستقبل

تنبيه: لا يتحمل المصنّع مسؤولية أي حادث قد ينتج عن الأسباب التالية: تغيير أو تحويل احد عناصر الأمان، استعمال قطع الغيار البديلة غير المرخصة من قبل المصنّع، عدم احترام شروط الإستعمال الواردة في هذا الكتيب، عدم احترام إرشادات السلامة.

2 • القدر الضاغطة

السعة	السعة الفعلية	القطر	المواصفات الفنية	ضغط السلامة	حرارة الطبخ
4ل	2,6ل		المواصفات الفنية: الجسم والغطاء: ستاتلس ستيل القعر: المنيوم + ستاتلس ستيل مغطى بمسبلي	70 كيلوباسكال	115 درجة
6ل	4ل	18 سنتم			
8ل	5,3ل				
10ل	6,6ل				
13ل	8,6ل				



قبل إستعمال قدر الضغط، الرجاء التأكد من من ملامتها للموقد. يمكن إستعمال القدر على موقد:



3 • قبل الإستعمال الأول

- عند إستعمال القدر الضاغطة على صفيحة كهربائية أو زجاج فخارية يجب إستعمال الصفيحة ذات قطر منخفض أو معادل لقعر الآلة. تأكد دائماً من أن القعر الخارجي لآلة نظيفاً ونقي بشكل يضمن عدم الحاق الضرر بصفيحة الزجاج الفخارية. عند إستخدام الغاز تأكد من أن الشعلة لا تتجاوز قعر الآلة.
- قبل الإستعمال الأول، إملء القدر الضاغطة بما مقداره كوب من الماء أو كوبين من الحليب أو كوب من الماء مضافاً إليه عصير الليمون الحامض أو الخل. (ملاحظة إن هذا المزيج أو ذاك غير مناسب للإستهلاك.
- ياشترى بغسيل القدر الضاغطة بشكل دقيق بالماء الساخن مضافاً إليه سائل التنظيف.
- تأكد من الجدول المقابل، مدى ملاءمة القدر الضاغطة لكافة صفائح الطبخ المتوفرة لديك.

4 • قبل كل إستعمال

- إسحب المنظم وتأكد من عدم إسداد مجرى البخار والثقب إضافة إلى أجهزة الحماية.

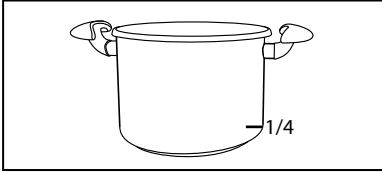
- تأكد من عدم إنسداد صمام الأمان ومن ظهور الكرة جيداً.
- (إسحب الوصلة وتأكد من حالة القدر الجيدة إضافة إلى نظافة سعتها) (قد تكون الوصلة الموضوعة في حالة سيئة أو وجود قطع غريبة عن القدر سبباً أساساً للتسربات.
- أعد وضع الوصلة في مكانها المخصص لها وتأكد من ربطها جيداً بكافة الأوامع الموجودة على محيط الغطاء.
- إذا كان إستعمال القدر الضاغطة يتم بشكل يومي فإن مدة صلاحية الوصلة تصل إلى حوالي سنة واحدة.
- تأكد من إنزلاق جهاز مؤشر الضغط بشكل جيد في الموضع المخصص له.

5 • سعة ملء القدر

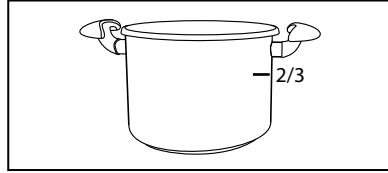
- لا تستعمل أبداً القدر الضاغطة بكمية تقل عن 25 سنتيلتر (سعة كوب كبير)
- لا تملأ أبداً القدر الضاغطة بكمية تزيد عن 2/3 من مدى سعتها. (الصورة 2)

إقتبيه: بهدف التخلص من إنسداد الثقوب أو تسرب البخار من المنظم وجهاز الحماية، يجب التقيد بتدابير الوقاية التالية لا يجوز ملء القدر الضاغطة بأكثر من 1/4 سعتها (الصورة 1) عند طبخ المأكولات التي تنتفخ أو تطفو على سطحها الرغوة كالسبانخ، العدس، البازيلا، المعجنات، الأرز هريس الفاكهة، راوند، السكر المعقود، حبوب الشوفان أو أي نوع من أنواع الحبوب الأخرى، إلخ لا يجوز ملء القدر الضاغطة بأكثر من سعتها عند طبخ المأكولات التي تحتوي على أوراق قابلة للإلتصاق داخل الغطاء كالسلطة والكراث، والأرضي شوكي، إلخ لا يجوز تغليف المأكولات بأي نوع من الأوراق سواء كانت أوراق الألومنيوم أو غيرها.

(الصورة 1)



(الصورة 2)

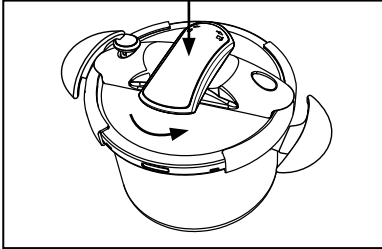


6 • الإغلاق

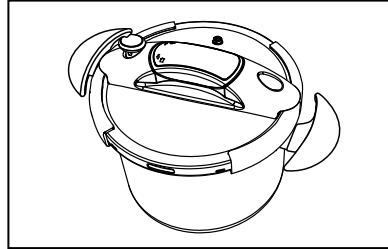
- ضع الغطاء على القدر الضاغطة.
- اضغط على الغطاء بشكل يسمح بكبس وضغط الوصلة وإدارة مفتاح جهاز القطع بالإتجاه المعاكس لعقارب الساعة حتى يتم ربطها بشكل ثابت. يجب أن يبقى جهاز الإدارة مساوياً للغطاء الميكانيكي. (الصورة 3)
- يجب أن تكون القدر الضاغطة مغلقة بإحكام عند إرتفاع مؤشر الضغط بسهولة. (الصورة 4)

تنبيه: لا تضع القدر الضاغطة على السخان عند وضع الغطاء على القدر من دون أن يتم قفلها أو إذا تم إقفال القدر الضاغطة بشكل خاطئ أو غير مكتمل .

(الصورة 3)



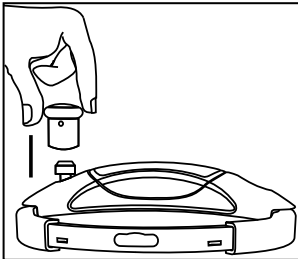
(الصورة 4)



7 • الطبخ

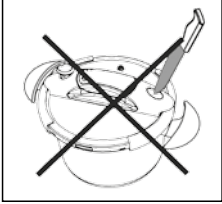
- ضع كمية المأكولات مع الكمية اللازمة من الماء في القدر الضاغطة وأغلق القدر جيداً.
- إكبس المنظم وتأكد من أنه يتزلق جيداً في الثقب المخصص له. (الصورة 5)
- ضع القدر على نار هادئة لا تضع أبداً القدر داخل الفرن.
- على أثر الضغط، يرتفع مؤشر الضغط ويقفل جهاز الفتح.
- عند ظهور تسرب البخار من المنظم، إبدأ بالطهي بعد مدة.
- خفض من قوة حرارة السخان بشكل تضمن به تسرباً بسيطاً للبخار من المنظم. (كما قد يعمل المنظم بشكل منقطع).
- من الطبيعي جداً عدم دوران المنظم عندما يسمح بتسرب البخار إذ أنه ليس معداً لذلك.
- إذا إستخدمت الملح في الوصفة، تأكد من ذوبانه بشكل كلي من خلال تحريك الماء بملعقة خشبية إذ أنك بذلك تضمن عدم ظهور التشققات والثقوب التي قد تؤدي إلى التغيير في قعر القدر الضاغطة.
- يكون ذوبان الملح أسهل وأسرع عند إستعمال الملح الناعم وعند إضافة الملح للماء الساخنة.
- مدة الطهي p50.

(الصورة 5)



تنبيه

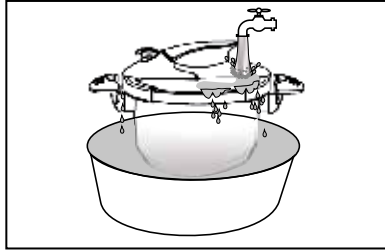
لا تترك أبداً القدر الضاغطة على النار من دون ماء أو عصير في داخله إذ أنك تعرض الوجبات للإحتراق و إنتزاع القعر المثلث .
قد يشير توقف تسرب البخار من المنظم إلى عدم وجود أي سائل في القدر. في هذه الحالة، يجب قطع السخان فوراً والمباشرة بتخفيف الضغط وإزالته ومن ثم فتح القدر الضاغطة



مع مراعاة الإرشادات الواردة في الفقرة رقم 8. أضيف السائل قبل متابعة الطبخ من جديد. يتم تسرب البخار بين الغطاء والقدر عند عدم إغلاق الغطاء بشكل محكم أو عندما تكون الوصلة بالية. في هذه الحالة، أقطع السخان فوراً وبإشراف بتخفيف الضغط وإزالته ومن ثم افتح القدر الضاغطة مع مراعاة الإرشادات الواردة في الفقرة رقم 8. راقب الوصلة بانها بحالة جيدة واستبدالها في الوقت المناسب. قم بإغلاق القدر من جديد وفقاً للإرشادات الواردة في الفقرة 6 وتابع الطهي. لا تحاول تحريك مؤشر الضغط بيدك بهدف التخفيف من صوته، إذ أنك تعرّض نفسك للحرق من خلال تسرب البخار وبالتالي منع جهاز الأمان من العمل.

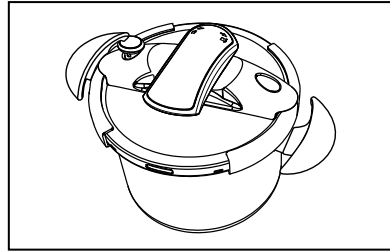
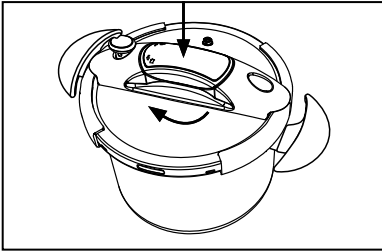
• 8 فتح الغطاء

- ارفع القدر من على مصنر الحرارة أو السخان.
- باشر بالتخفيف من قوة الضغط من القدر الضاغطة من خلال وضعه تحت سيلان المياه الباردة أو إغراق القدر في وعاء من الماء البارد خلال أقل من دقيقة واحدة (الصورة 6)
- إسحب المنظم ببطء من أجل رفعه خارج الثقب المخصّص له. تأكد من أنه في وضع لا يمكن أن يتسرب أي نفاثة بخار من المنظم. في الحالة المعاكسة، يجب متابعة إنغماس القدر حتى توقفت نفث البخار.
- إسحب المنظم كلياً.
- افتح الغطاء ببطء بإدارة مفتاح جهاز قطع الإغلاق باتجاه عقارب الساعة وبالضغط بالاتجاه السفلي بهدف التخفيف من ربط قطع الإغلاق. (الصورة 7) (الصورة 8)



(الصورة 6)

(الصورة 7)



(الصورة 8)

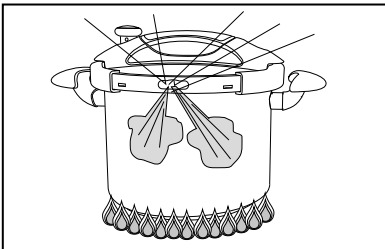
التنفيذ

- لا تحاول فتح الغطاء بقوة إذ أن ذلك سيشكل بالضرر بنظام الأمان.
- لا تصرّ عندما يضعب عليك فتح القدر. لا تفتح الغطاء إلا بعد تبريد القدر بشكل تام.
- يجب تخفيف الضغط وإزالته من القدر الضاغطة تحت سيلان المياه الباردة أو إغراق القدر في وعاء من الماء البارد في مدة تقل عن دقيقة واحدة قبل فتح القدر.
- بعد إزالة الضغط إسحب المنظم بحرص شديد بعد التأكد من أنه لم يبق أي ضغط داخل القدر.
- يمنع منعاً باتاً سحب المنظم بهدف التخفيف من صوت الضغط إذ قد تعرّض نفسك للاحتراق من البخار أو من رذاذات السائل المغلي.
- لا تحاول أبداً تحريك مؤشر الضغط بيدك بهدف التخفيف من صوته، إذ أنك تعرّض نفسك للاحتراق من خلال تسرب البخار وبالتالي منع جهاز الأمان من العمل.

• 9 في حالة إطلاق صمام الأمان

- يهدف صمام الأمان في الكرة الموضوع على الغطاء إلى التخلص من فائض البخار في حالة الضغط الزائد الناتج عن انسداد المنظم.
- في حالة تسرب البخار بقوة من هذا الصمام يجب رفع القدر عن السخان فوراً.
- باشر في التخفيف من الضغط وإزالته من القدر وفتح الغطاء مع مراعاة وسائل الوقاية الواردة في الفقرة 8 بدقة تامة.
- نظّف المنظم وقيصاته ومجرى تصريف البخار الموجودة على الغطاء وجهاز الحماية بشكل جيد.
- باشر في التحقق من التقيّد بالإرشادات الواردة في الفقرة 3 قبل استعمال القدر الضاغطة من جديد.

(الصورة 9)



في حالة إطلاق صمام الأمان

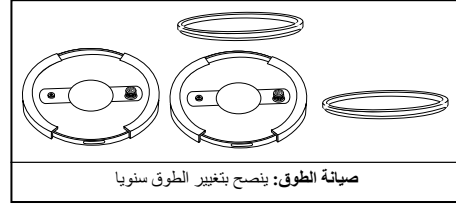
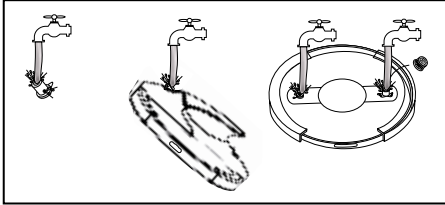
- في حالة الزيادة المفترطة في الضغط في القدر الضاغطة، بصورة متتالية للإنسداد المتزامن مع المنظم وصمام الأمان، فإن الوصلة مصممة للانحراف من خلال النافذة الموجودة من جهة الغطاء. إن عملية الانحراف تستتبع التسرب الذي يؤدي بدوره إلى إنخفاض قوة الضغط في القدر (الصورة 9)
- في حالة تفلتت جهاز الأمان فإن ذلك يستتبع القطع المباشر للمصدر الحرارة أو السخان.
- باشر فوراً بتخفيف قوة الضغط أو التخلص منها وفتح الغطاء مع مراعاة تدابير الوقاية الواردة في الفقرة 8 بدقة.
- قم بتنظيف المنظم ومجرى تسرب البخار الواقعة على الغطاء، جهاز الحماية، إضافة إلى ثقوب صمام الأمان.
- باشر بالتحقق من التقيّد بالإرشادات الواردة في الفقرة 4 قبل استعمال القدر الضاغطة من جديد.

• 11 صيانة

- نظف وشطف القدر الضاغطة مباشرة بعد كل استعمال.
- تنظف القدر الضاغطة بالماء الساخن مضافاً إليها سائل التنظيف. إن القدر مصممة أيضاً للتنظيف في جلاية الصحون مع الإشارة إلى أنه لا يجوز وضع غطاء القدر في جلاية الصحون. (الصورة 10) (الصورة 11)
- نظف الوصلة بالماء الساخن فقط (لا تستعمل أي سائل منظف)
- إسمح القدر الضاغطة مباشرة بعد غسلها كي لا يبقى عليها أي علامة من علامات التجفيف.
- لا تستعمل السيف عند تنظيف القدر. يمكن تنظيف الأسطح الداخلية من القدر بواسطة " سكوتش بريت" أو بواسطة بودرة الف.
- يمنع استعمال المواد الخاصة بالفرك على الجهات الخارجية الزرافة.
- إذا كانت الماكولات عالقة في القدر، يجب ملء القدر بالماء الساخن مضافاً إليها سائل التنظيف وخلطه ويعد ذلك باشر بالتنظيف.
- لا تستعمل أبداً ماء الكلور " أو دو جافيل" أو أي نوع آخر من المواد التي تحتوي على هذه المادة لأنها تلحق الضرر بمادة الإينوكس.
- لا تترك القدر الضاغطة مغلقة عند عدم استعمالها. رتبها في مكانها مع إبقاء الغطاء مغلوباً على ظهره. إذ من شأن ذلك أن يمنع هبوط الوصلة والتلف السابق لوانته.

(الصورة 11)

(الصورة 10)



صيانة الطوق: ينصح بتغيير الطوق سنويا

• 12 مشاكل وحلول

قبل الطهي: افتح الغطاء بطيء وأدره بالجهة المعاكسة لعقارب الساعة لضغطه إلى أسفل. يهدف فك ربط أجزائه بالقليل بعد الطهي: إذا كانت القدر الضاغطة تحت الضغط، يشر بالتنظيف من الضغط والتخلص منه متبعاً الإرشادات الواردة في الفقرة 8	لا أستطيع فتح القدر الضاغطة
تأكد من أن الوصلة موضوعة في المكان المخصص لها اضغط على الغطاء وأدر عقارب الساعة حتى الوصول إلى نقطة التوقف وإسماح الطفلة. لا تفتح أبداً الغطاء بقوة. إذ إن ذلك يجب أن يتم من دون أي مجهود بمجرد الضغط بشكل صحيح على الغطاء.	لا أستطيع إغلاق القدر الضاغطة
إن مصدر الحرارة أو السخان لا يعمل بدرجة قوية لا يوجد كمية كافية من السائل في القدر الضاغطة (يجب مراعاة كمية 25 سنتيلتر على الأقل). تأكد من أن المنظم موضوع في المكان المخصص له. الوصلة تالفة يجب استبدالها. تأكد من أن مؤشر الضغط يتحرك بسهولة (لم يقل الغطاء جيداً)	لا يرتفع مؤشر الضغط في القدر الضاغطة
تأكد من أن الوصلة موضوعة في المكان المخصص لها فرتنظيف الوصلة عند الحاجة وسبكها إضافة إلى فتح القدر إذا استمرت المشكلة يرجى استبدال الوصلة والأمرجة خدمة الزبائن تأكد من إغلاق الغطاء ومن أن مؤشر الضغط تسهل حركته في الارتفاع	يتسرب البخار حول الغطاء
برّد القدر الضاغطة تحت سيلان المياه الباردة لمدة دقيقة واحدة على الأقل. أسحب المنظم افتح القدر الضاغطة ويشر بالتنظيف المنظم ومجري البخار والتقوب في مكانها إضافة إلى جهاز الحماية. استعمل القدر الضاغطة مرة أخرى، أما إذا استمرت هذه المشكلة يرجى مراجعة خدمة الزبائن المعتمدة.	انطلق صمام الامان فماذا فعل؟
اقطع مصدر الحرارة أو السخان واترك القدر الضاغطة جانباً لتبرد على صفحة الطبخ من دون نقلها. ننصح بتغيير وصلة الغطاء والتأكد من جودة القدر الضاغطة في المركز المعتمد.	تم تسخين القدر الضاغطة من دون ماء، ماذا أفعل؟
اقطع مصدر الحرارة أو السخان قم بتبريد القدر الضاغطة تحت سيلان الماء الباردة لمدة دقيقة على الأقل. لا تستعمل القدر الضاغطة مرة أخرى قبل أن تتحقق من أن خدمة الزبائن معتمدة من الشركة.	إن وصلة القدر الضاغطة تلفظ من النافذة
إن هذا طبيعي. إذ إن التسرب يتصف بالأهمية بحيث يخفف من قوة مصدر الحرارة أو السخان ومتابعة الطهي.	البخار يتسرب من المنظم
إنها علامات وآثار كلسية. نظفها جيداً بواسطة الإسفنجة المخصصة للفرك مع إضافة بعض الخل المخفف.	تظهر بعض العلامات في قعر القدر الضاغطة
تأكد من وجود سائل ما. ومن قوة مصدر الحرارة أو السخان. تحقق من العدة المعدلة الطهي.	لم تستو الماكولات أو أنها احترقت
عند مواجهة أي مشكلة أخرى، يرجى مراجعة وكيل البيع أو خدمة الزبائن المعتمدة	

• 13 قطع الغيار

310 883 050 2460	الطوق	310 883 050 2026	الآن الجسم
310 883 050 2101	زرر أو صمام التحكم		

هذه القطع متوفرة عند البائع أو في أحد مراكز خدمة ما بعد البيع. ننصح بتغيير الطوق مرة في السنة.

• قطع الغيار متوفرة لمدة 5 سنوات بعد الشراء.

• 14 خدمة ما بعد البيع

• للحصول على لائحة مراكز خدمة ما بعد البيع، الرجاء الاتصال ب:

SITRAM-INOX - Service consommateurs - 36170 SAINT BENOIT DU SAULT - Tel. +33 (0) 825 086 007 - sav@sitram.fr

• قطع الغيار متوفرة لمدة 5 سنوات بعد الشراء.

- قدر الضغط مكنول لمدة 15 سنة في كل ما يخص تكوينه المعدني.
- لا تغطي الكفالة:
- الأضرار الناتجة عن سوء الاستعمال، التسخين الزائد عن المعدل، السقوط، اللطامات والضربات، وبشكل عام كل ما ينتج عن عدم احترام تعليمات الاستعمال والصيانة القطع البالية نتيجة الاستعمال الطبيعي.
- الخدوش والشكات وتغير لون المعدن الاساسي.
- لا تعمل الكفالة اذا استعمل القدر لأهداف تجارية ، أو اذا تعرض للتحويلات او اذا استعملت له قطع غير مرخص لها من سيترام. (SITRAM)
- للاستفادة من الكفالة، الرجاء الاتصال بمركز خدمة ما بعد البيع مزوداً بوثيقة الكفالة
- في كل الاحوال، تطبق الكفالة الشرعية الخاصة بمطابقة عقد البيع للمواصفات، المنصوص عليها في المواد: ل 4-211 و ل 5-211 و ل 12-211 من قانون المستهلك والكفالة الشرعية المتعلقة بالعيوب الخفية المنصوص عليها في المادتين: 1641 و 1649 من القانون المدني.

وصفات

الشوربات

شوربة السمك

250 غرام من سمك ثعبان البحر - 250 غرام من سمك اللقز - 250 غرام من سمك الغبر - 5 حبات قفلوط أو بصل الشالوت - بصلة مشكوكه بكيش قرنفل - 200 غرام بندورة - 4 فصوص ثوم - كوب نبيذ أبيض - 1.5 ليتر ماء - رشة زعفران - باقة توابل أعشاب ورق غار وغيرها - ملح وبهار - 4/1 رغيف خبز فرنسي - 50 غرام من معكرونة الكود أو غيرها - 2/1 ديسيليتر زيت زيتون - 50 غرام جبن الجرويير المبشور.

يقلى السمك المقطع بزيت الزيتون المحمى في قدر الضغط. يقلب جيداً ثم تضاف اليه الشالوت المفرومة فرماً ناعماً مع الثوم والبندورة المهروسة وباقة توابل الأعشاب. يرش عليه الملح والبهار والزعفران ثم يسكب فوقه النبيذ الأبيض و1.5 ليتر من الماء الساخن. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 15 دقيقة. بعدها، تفتح القدر وتصفى الشوربة ويهرس لحم السمك مع الحسك على قدر الامكان ثم يعاد القدر الى النار. عندما تبدأ الشوربة بالغليان تضاف اليها المعكرونة. تقفل القدر وتترك على النار لمدة 3 دقائق اضافية. يقطع الخبز الفرنسي الى دوائر ثم يقلى بالزيت ويوضع في قعر الصحن. يقدم الجبن المبشور على حدة.

شوربة بالخضار جوليين

150 غرام لفت - 200 غرام جزر - 150 غرام كراث - 250 غرام بطاطا - 50 غرام زبدة - 1.5 ليتر ماء - ملح.

تقطع الخضار الى اصابع طويلة ورفيعة. تذوب الزبدة في قدر الضغط على النار ثم تضاف اليها الخضار المقطعة. تحرك وتترك على النار لمدة 3 دقائق الى ان تنبل. يسكب فوقها الماء مع الملح ثم تقفل القدر وتترك على النار لمدة 15 دقيقة إضافية.

شوربة فوريسيني

4 بياض الكراث - 250 غرام فطر - 4/1 ليتر من مرقة لحم العجل - 4 ملاعق صغيرة زيت - 300 غرام بطاطا - 250 غرام كريما - قبضة بقدونس - ملح وبهار.

تقشر الخضار وتغسل ثم تقطع الى اصابع رفيعة. يسخن الزيت في قدر الضغط المفتوحة على نار متوسطة الحرارة ويضاف اليه بياض الكراث ويحرك الى ان يذبل ثم يضاف اليه الفطر والبطاطا ومرقة لحم العجل والملح والبهار. ثم تقفل القدر وتترك على النار لمدة 10 دقائق. عند نضوج الشوربة، تهرس وتضاف اليها الكريما. يرش عليها البقدونس عند التقديم.

شوربة باريسية

4 بياض الكراث - 4 حبات بطاطا - 60 غرام زبدة - 1 ليتر ماء.

يفرم بياض الكراث فرماً ناعماً. تذوب الزبدة في قدر الضغط المفتوح على نار متوسطة الحرارة، و يضاف اليها بياض الكراث ويحرك الى ان يذبل. ثم تضاف اليه البطاطا المقطعة شحات والماء والملح والبهار ثم تقفل القدر وتترك على النار لمدة 10 دقائق.

كريما الكرفس

حبة كرفس - ورقة كرفس - 2/1 باقة رشاد - بياض كراث - 4 قطع خبز بان دو مي - 1 ليتر ماء ساخن -

4/1 لتر حليب - 10 سنتيلتر كريما - 300 غرام بطاطا - 40 غرام زبدة - 5 غرام جوزة الطيب الناعمة - ملح وبهار.

تقتشر الخضار وتغسل ثم تقطع الى مكعبات كبيرة. يذوب 20 غرام من الزبدة في قدر الضغط المفتوحة على نار متوسطة الحرارة و يضاف اليها بياض الكرات ثم الكرفس والرشاد. تخلط الخضار جيدا ثم يسكب عليها 1 لتر من الماء الساخن. تترك حتى تبلغ درجة الغليان ثم يضاف اليها البطاطا والحليب والملح والبهار. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 10 دقائق. تهرس الشورية ثم تضاف اليها الكريما وتقدم ساخنة مع الكروتون اي قطع الخبز المحمص.

كريما الشمرة

700 غرام شمرة - 250 غرام بطاطا - 50 سنتيلتر كريما - 2 بصل - أوراق بقدونس - 30 غرام زبدة - ملح - بهار - 1 لتر ماء.

تقتشر الخضار وتغسل ثم تقطع الى أصابع رفيعة. تذوب الزبدة في قدر الضغط المفتوحة على نار متوسطة الحرارة ويقلب فيها البصل لمدة 5 دقائق ثم تضاف اليه الشمرة. يترك الخليط على نار خفيفة لمدة 6 دقائق ثم تضاف البطاطا و 1 لتر من الماء الساخن والملح والبهار. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 10 دقائق. تهرس الشورية وتضاف اليها الكريما ثم تزين بأوراق البقدونس وتقدم ساخنة .

الأسماك

فيليه المورة بالنبيذ الابيض

600 غرام من فيليه المورة المحلى - 800 غرام بطاطا - 50 غرام زبدة - 2/1 لتر زيت - 100 غرام بصل - 1 كوب نبيذ ابيض - 2 كوب ماء - ملح وبهار.

يحمى الزيت والزبدة في قدر الضغط على نار متوسطة الحرارة ثم يضاف اليها البصل المفروم ويقلب حتى يتلون . تضاف البطاطا المقطعة الى دوائر ويخلط الكل ثم يضاف فيليه المورة والملح والبهار وكوب النبيذ الابيض والماء. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 10 دقائق. يقدم في طبق طويل بعد ان يزين بالبقدونس.

سمك لوت على الطريقة البروفانسية

800 غرام من سمك اللوت - 500 غرام بندورة - 5 فصوص ثوم - 1 كوب نبيذ ابيض - باقة توابل أعشاب ورق غار وغيرها - 2/1 ديسيلتر زيت زيتون - ملح وبهار.

يسخن زيت الزيتون في قدر الضغط المفتوحة ويقلب فيه السمك حتى يتلون على وجهيه. تضاف اليه البندورة المفرومة فرماً ناعماً والثوم المدقوق ثم النبيذ والملح والبهار والتوابل. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 10 دقائق.

مول مارينيير

2 كيلو مول - 4/1 لتر نبيذ ابيض - 30 غرام زبدة - 2 بصل الشالوت - 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم - باقة توابل أعشاب ورق غار وغيرها.

تذوب الزبدة في قدر الضغط على نار متوسطة الحرارة ثم يضاف اليها بصل الشالوت المفروم ويقلب لمدة 5 دقائق. يضاف النبيذ الابيض والمول ثم الملح والبهار والتوابل والبقدونس. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 4 دقائق.

سمك لوت على الطريقة الامريكية

800 غرام من سمك اللوت - 100 غرام زبدة - 3 حبات بندورة - 2/1 ليتر كونيالك - 30 غرام طحين - 4/1 ليتر نبيذ أبيض - 50 غرام بصل الشالوت - 10 غرام ملح - فلفل - فص ثوم - بقدونس - طرخون.

يقطع السمك الى 8 قطع تقأب بالزبدة في قدر الضغط المفتوحة حتى تتلون مع الحرص على عدم حرقها. يضاف بعدها بصل الشالوت المفروم فرماً ناعماً ويقالَب قليلاً. يشعل الكونيالك حتى يلتهب ثم تضاف اليه البندورة المفرومة والثوم المدقوق والنبيذ الأبيض، الملح والبهار. تقفل قدر الضغط وتترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة. ترفع قطع السمك وحدها وتوضع في طبق عميق. تضاف الزبدة الى الصلصة ويرش عليها الطحين وتترك في القدر المفتوحة على النار لمدة 2 دقيقة حتى ينخفض مستواها وتصبح أكثر كثافة. توزع الصلصة على قطع السمك وتقدم ساخنة.

الأرنب

أرنب بالخردل

1.2 كيلو صلب أرنب - 2/1 ليتر نبيذ أحمر - باقة توابل أعشاب - 10 حبات فلفل - 50 غرام زبدة - 2/1 ديسيليتير زيت - 1 ديسيليتير كريما - ملح وبهار وخردل قوي.

تقفع قطع الأرنب بتتبيلة من النبيذ الأحمر والتوابل والفلفل. في اليوم التالي، يصقى صلب الارنب ويقلى بالزيت في قدر الضغط ثم يضاف اليه نقيع التتبيلة والملح والبهار. تقفل قدر الضغط وتترك على نار خفيفة لمدة 30 دقيقة. يرفع صلب الأرنب ويحفظ ليبيى ساخناً ، وتترك الصلصة على النار حتى ينخفض مستواها الى الربع ثم تضاف اليها الكريما والخردل حسب الذوق وتترك لتغلي قليلاً. يقطع صلب الأرنب وتوزع عليه صلصة الخردل عند التقديم.

الدجاج

دجاج بالأرز

دجاجة بوزن 1.5 كيلو - 1 كراث - 1 جزر - بصلة مشكوكة بكبش قرنفل - باقة توابل أعشاب - 1 ليمون حامض - ملح وبهار أبيض - 200 غرام أرز حبة طويلة - 50 غرام زبدة - 40 غرام طحين - 2 ملعقة صغيرة كريما. لتحضير المرقة: تسلق الخضار في قدر الضغط في 3 ليتر ماء مع الملح والبهار. يقلل قدر الضغط ويترك على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.

تبرّد قدر الضغط ثم توضع فيها الدجاجة المفروكة بنصف ليمونة الحامض. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة ساعة. ثم تحضّر الصلصة البيضاء: للحصول على رو خفيف ، تذوّب الزبدة مع الطحين في مقلاة. يضاف الى هذا الرو الاشقر 2/1 ليتر من مرقة الدجاج المنزوعة الدهن وعصير النصف الباقي من ليمونة الحامض والكريما. يطهى الأرز في الماء المغلي والملح في قدر آخر.

دجاج مسحّب بكريما الخل

1 كيلو دجاج مسحّب - 1 ليتر من مرقة الدجاج - ملح وبهار - خل - 10 سنتيليتير كريما. تسكب مرقة الدجاج في قدر الضغط و يضاف اليها قطع الدجاج والملح والبهار. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 30 دقيقة.في هذا الوقت، تحضّر صلصة الخل حسب الذوق. تخفق الكريما وتضاف الى صلصة الخل قبل التقديم. عند نضوج الدجاج، يقطع الى شرائح رقيقة وتوزع عليها كريما الخل عند التقديم.

بط محمّر بالاناناس

بطّة مقطّعة بوزن 1.250 غرام - 50 غرام بصل - 5 غرام ثوم - 40 غرام لوبياء - 6 قطع اناناس معلب مقطّعة الى مكعبات - 60 غرام بندورة - 5 غرام فطر مجفّف - 15 غرام فطر ذات نكهة قوية - 10 سنتيلتر زيت - 20 غرام زبدة - 20 غرام طحين.

تحمّر قطع البط بالزبدة في مقلاة مع البصل المفروم والثوم المدقوق ثم يوضع الخليط في قدر الضغط ويسكب عليه عصير عليّة الاناناس والملح والبهار. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 5 دقائق. ينقع الفطر المجفّف في الماء المالح ثم يقطّع مع النوع الآخر من الفطر الى شرائح رفيعة. عندما ينضج البط ، تفتح قدر الضغط و يضاف اليه الزيت ومكعبات البندورة والاناناس والفطر واللوبياء المقصوصة الى 4 . تقفل قدر الضغط مجدداً وتترك على النار لمدة 5 دقائق. يرفع البط مع الخضار من القدر وتكثّف الصلصة بإضافة الزبدة والطحين اليها.

بط بالزيتون

بطة مقطّعة بوزن 1.50 كيلو - 150 غرام زيتون أخضر - 50 غرام زبدة - 2/1 ديسيلتر زيت - 12 بصل كوزيات - ملعقة كبيرة نشاء - كوب نبيذ أبيض - كوب ماء - 4/1 ليتر مرق بني - ملح وبهار.

تحمّر قطع البط في مقلاة بالزبدة والزيت على وجهها. يرفع الدهن الزائد ثم يوضع البط في قدر الضغط ويرش عليه النشاء. يقلّب البط قليلاً ثم يضاف اليه الزيتون المنزوع النواة والمسلوقة سلقاً خفيفاً مع البصل. يسقى الخليط بالنبيذ الأبيض والماء والمرق البني ويرش عليه الملح والبهار. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 25 دقيقة.

فخذ بط باللفت

4 أفخاذ بط - 3 لفت مقطّع - 1 كوب ونصف نبيذ أبيض - 40 سنتيلتر مرقة الدجاج - 60 غرام زبدة - 5 بصل كوزيات.

تفرك أفخاذ البط بالكونياك ثم تملّح وتبهر وتوضع في قدر الضغط المفتوحة كي تتحمّر. تخرج الأفخاذ ويقلى اللفت مع ملعقة صغيرة من السكر وكوزيات البصل. بعد ذلك ، يسقى بالنبيذ الأبيض ثم تضاف اليه أفخاذ البط مجدداً وتقفّل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 25 دقيقة.

لحم العجل

اوسو بوكو

4 قطع موزات عجل وزن الواحدة 200 غرام - ملعقة صغيرة طحين - 1 ديسيلتر زيت - 3 فصوص ثوم - 400 غرام بندورة مفرومة فرماً ناعماً - كوب نبيذ أبيض - باقة توابل أعشاب - ملح وبهار - 200 غرام جزر - 150 غرام بصل - 1 ليمون.

تمرّر قطع العجل بالطحين. يحمى الزيت في قدر الضغط ثم يحمّر فيه اللحم قليلاً . يضاف اليه البصل المفروم والثوم والبندورة والنبيذ الأبيض والملح والبهار. يقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 45 دقيقة. يوزّع عليه عصير الليمون عند التقديم.

بلانكيت العجل بالصلصة البيضاء

600 غرام موزات عجل - 1 كراث - 1 جزر - بصلّة مشكوكة بكيش قرنفل - باقة توابل أعشاب - ملح - 5 حبات فلفل - 20 غرام فطر . الصلصة: 40 غرام زبدة - 2/1 ليتر من مرقة اللحم - 1 ليمون حامض - 1 صفار بيض - ملعقة كريما.

يسكب 2 لتر ماء في قدر الضغط مع باقة التوابل وتوضع على النار الى ان تبلغ درجة الغليان ثم يضاف اليها قطع اللحم. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 40 دقيقة حتى تنتضج اللحم. ترفع قطع اللحم وتحفظ المرققة . يقلى الفطر المقطع الى شرائح رقيقة على حدة ثم يحضّر الرو الاشقر: تنوّب الزبدة في طنجرة ويضاف اليها الطحين ويخفق بالشريط ثم يضاف اليه 2/1 لتر من مرققة اللحم والفطر مع متابعة التحريك ويترك على النار لمدة دقيقتين أو 3 دقائق. تخفق الكريما مع صفار البيض وعصير الليمون الحامض خارج النار، ويضاف هذا المزيج الى الصلصة مع الحرص على ان لا تبلغ درجة الغليان وأخيرا توزّع الصلصة على اللحم.

اسكالوب شهية

4 شرائح اسكالوب عجل وزن الواحدة 110 غرام - 40 غرام طحين - 3 ملعقة كبيرة زيت - 4 شرائح جامبون - 4 شرائح جبّ جرويير - ملح وبهار - 3 ملعقة كريما - 2/1 ديسيليتير بورتو (اختياري).
تحضّر الاسكالوب حسب الطريقة التالية: يوضع فوق كل اسكالوب طبقة جرويير ثم طبقة جامبون. لكي تبقى متماسكة، تشكّ كل اسكالوب بسبخ خشب. تصف الاسكالوب في قدر الضغط، تملّح وتبهّر. يضاف اليها الكريما والبورنو ثم تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 3 دقائق. تقدّم هذه الوجبة في طبق طويل بعد ان توزّع عليها الصلصة.

لحم العجل المشوي على الطريقة الجنوية

750 غرام من لوزة العجل - 5 بيض - 60 غرام جبن بارم - 30 غرام بقونوس - 10 سنتيليتير زيت - 2 ديسيليتير من مرققة لحم العجل - ملح وبهار.
تحضّر عجة البيض على حدة من البيض وجبنة البارم والبقونوس المفروم. تقطّع لوزة العجل الى شرائح وتندقّ حتى تتمدد وتصبح رقيقة فيسهل لفها. تلف شريحة اللحم بعد ان توزّع عليها العجة ثم تربط بالخيط. تقلّب بالزيت في المقلاة حتى تنشوي. تسكب مرققة لحم العجل في قدر الضغط ثم تضاف اليها لفائف اللحم المشوية. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 15 دقيقة.
يقدم هذا الطبق ساخناً مع اللوبياء أو بارداً مع سلطة خس.

لحم الغنم

بخنة الغنم

400 غرام لحم غنم كستلانة - 400 غرام رقية غنم - 2 ديسيليتير زيت - 3 فصوص ثوم - 100 غرام بصل - 800 غرام بطاطا - باقة توابل أعشاب - ملح وبهار.
يحمّر اللحم بالزيت المحمّى في قدر الضغط، ثم يرفع الدهن الزائد منه. يضاف اليه البصل المقطّع ويقلّب قليلاً ثم الثوم المدقوق والملح والبهار. يسقى حتى يغمر الماء ثلاثة أرباع اللحم ثم تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 25 دقيقة. بعد انتهاء هذه المدة، يفتح القدر وتضاف البطاطا المقطّعة الى مكعبات كبيرة. تقفل القدر وتترك على النار ثانية لمدة 15 دقيقة .

نافارين الربيع

600 غرام من ريش و صدر ورقية الغنم - 100 غرام بصل - 2 فص ثوم - باقة توابل أعشاب - 1 ديسيليتير زيت - ملعقة صغيرة من ربّ البندورة - ملعقة كبيرة طحين - 300 غرام جزر - 150 غرام لفت - 150 غرام لوبياء
150 غرام بازايلا - ملح وبهار.

يحمّر اللحم بالزيت في قدر الضغط ثم يرفع الدهن الزائد منه ويرشّ عليه الطحين. يضاف اليه ربّ البندورة والبصل وباقة توابل الأعشاب والملح والبهار، ويسقى بالماء حتى يغمر ثلاثة ارباع اللحم ثم تقفل قدر الضغط

وتترك على النار لمدة 30 دقيقة. بعد انتهاء هذه المدة، يفتح القدر ويضاف اللفت والجزر المقطّع الى أصابع طويلة ثم اللوبياء والبازيلا. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 20 دقيقة .

كتف غنم بالفاصوليا

800 غرام كتف غنم - 60 غرام زبدة - 2 فص ثوم - 1 ونصف بصل - 2 ملعقة كبيرة من ربّ البندورة - باقّة توابل أعشاب - ملح وبهار - 400 غرام فاصوليا بيضاء نصف يابسة - بققدونس مفروم - 1 كوب نبيذ أبيض .
تطهى الفاصوليا في قدر الضغط لمدة 8 دقائق ثم ترفع من القدر و تصفى. يوضع اللحم في قدر الضغط مع البصل المفروم وربّ البندورة. يحرك الخليط ثم تضاف اليه الفاصوليا ويسقى بالماء حتى يغمر نصف القدر، ثم تضاف باقّة التوابل مع الملح والبهار. يقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 17 دقيقة. عند النضوج وقبل التقديم ، تخلط الزبدة مع الطحين ويضاف المزيج الى الفاصوليا فيكتف الصلصة.

لحم البقر

بورجينيون اللحم البقري

800 غرام كتف بقر - 100 غرام صدر بقر طازج - 150 غرام بصل - 150 غرام جزر - 2/1 ديسيلتر زيت - 1 ملعقة كبيرة طحين - باقّة توابل أعشاب - ملح وبهار - 2/1 لتر نبيذ أحمر - 1 ملعقة صغيرة بققدونس مفروم. يحمى الزيت في قدر الضغط المفتوحة، يسقط فيه اللحم المقطّع، يحرك ويقلب حتى يتلون ثم يضاف اليه البصل المقطّع الى جوانح والجزر المقطّع الى أصابع. ويرشّ عليه الطحين مع الاستمرار بالتحريك. تقفل قدر الضغط ويترك على النار لمدة 5 دقائق. بعدها يضاف الملح والبهار والثوم المدقوق وبقاّة التوابل والنبيذ الأحمر مع كوبين من الماء. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 60 دقيقة. يتقدم في طبق عميق ويرشّ عليه البقدونس المفروم. يتقدم هذا الطبق مع البطاطا المطهوه على البخار .

لحم بالخضار بوتوفو

1 كيلو كتف بقر - 1 عظمة بقر - 200 غرام لفت - 300 غرام جزر - 150 غرام كراث - بصلة مشكوكة بكبش قرنفل - ورقة كرفس - باقّة توابل أعشاب - ملح وبهار - 5 حبات فلفل.
يسلق اللحم في الماء الغالي في قدر الضغط وترفع عنه الزفرة عدة مرات. تضاف اليه باقّة التوابل الملح والبهار. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة ساعة ونصف حتى ينضج. بعد مرور ساعة من الزمن، تضاف الخضار ويعاد اقفال القدر ويستكمل الطهي. تسلق العظمة وتقدم الى جانب الطبق مع القليل من عصير الليمون الحامض.

الخضار

فطر على الطريقة اليونانية

800 غرام فطر - 3 بصل الشالوت - 2 كوب زيت زيتون - 1 باقّة توابل أعشاب - 4/3 لتر نبيذ أبيض - 1 عصير ليمون حامض - كزبرة - فلفل حب - 2 ملعقة صغيرة من ربّ البندورة.
يقطّع الفطر الى شرائح رقيقة . يوضع الزيت في قدر الضغط مع الشالوت المفروم والنبيذ الابيض وربّ البندورة، ثم الملح والبهار وأخيراً الفطر. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 3 دقائق.

رتاتوي

1 باذنجان - 1 فليفلة خضراء - 3 كوسا - 4 بندورة - 1 بصل - 3 ملاعق زيت زيتون - رشّة ملح خشن - بهار.

تقطع الخضار. في قدر الضغط المفتوح، يقلى البصل بالزيت مع الفليفلة الخضراء وقطع البندورة ثم يضاف الباذنجان والكوسا فالملح والبهار وأخيراً يسكب عليها كوبان ماء. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 5 دقائق.

الحلويات

أرز بالحليب مع الكراميل

20 غرام أرز مصري - 2/1 ليتر حليب - 100 غرام سكر - 50 غرام سكر قطع - 2/1 عصير ليمون حامض - 2 صفار بيض - 40 غرام زبدة مذوبة.

يسلق الأرز لمدة 3 دقائق ثم يصقّى من الماء. يسكب الحليب مع الزبدة المذوبة في قدر الضغط ويرش عليه الأرز رشاً ثم يقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 10 دقائق. عند نضوج الأرز، ترفع القدر عن النار، ويضاف إليه السكر وصفار البيض المخفوق. يسكب الأرز في صحن عميق. يحضر بعدها الكراميل من الماء والسكر وعصير الليمون الحامض. عندما يصبح لونه جميلاً يسكب فوق الأرز بالحليب.

مرمِلاد بالفاكهة (تفاح وإجاص)

800 غرام تفاح وإجاص - 100 غرام سكر - 2/1 ملعقة صغيرة قرفة ناعمة - رشّة جنزبيل - 2/1 عود فنيلىا - 2/1 عصير ليمون حامض.

يقشّر التفاح والإجاص ويقطّع الى شرائح رفيعة ثم يوضع في قدر الضغط ويضاف إليه السكر ونصف عود الفنيلىا المشقوق في وسطه ثم ترشّ عليه بودرة الزنجبيل والقرفة الناعمة وعصير الليمون الحامض. تقفل قدر الضغط وتترك لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.

مشمش على طريقة كوندي

200 غرام أرز مصري - 2/1 ليتر حليب - 100 غرام سكر - 2 صفار بيض - 40 غرام زبدة - 8 حبات مشمش مغلب - 4 حبات كرز معقودة بالسكر - 4 عود حشيشة الملاك - 40 غرام جبلي كشمش أحمر.

يسكب الحليب في قدر الضغط وعندما يغلي يرشّ عليه الأرز رشاً مع الاستمرار بالتحريك. تقفل قدر الضغط وتترك على النار لمدة 9 دقائق. بعد مرور هذه المدة، يفتح القدر وتضاف إليه مكعبات الزبدة والسكر ثم صفاري البيض. يسكب هذا المزيج في طبق عميق ويزين بحبات المشمش المصفاة من العصير والكرز المعقود وعود حشيشة الملاك ثم توزّع عليه جبلي الكشمش الساخنة.

التعقيم

تغسل مرطبات او قوارير الضغط الزجاجية بعناية وتجفّف ثم تملأ لغاية 2 سنتيمتر من فتحها بالفواكه أو الخضار أو اللحوم مع العصير أو المرق أو الصلصة. عند استعمال الفواكه أو الخضار الطازجة يملأ المرطبان كلياً من دون صلصة أو عصير أو قطر. تقفل المرطبات بإحكام (ينصح باستعمال طوق كاوتشوك جديد كل مرة) ثم توضع في قدر الضغط مع الحرص على الفصل بينها بمنشفة. تملأ القدر بالماء لغاية 3/2 من سعتها ثم تقفل وتترك على نار قوية الى ان يبدأ البخار بالتسرب وتكون هذه العلامة لتحديد مدة الطهي (يجب احترام فترة الطهي بدقة). فور انتهاء مدة التعقيم المحددة، تغطس قدر الضغط بوعاء يحتوي على الماء البارد لمدة دقيقة قبل ان تفتح.

مدة التعقيم

الفاكهة الطبيعية

المشمش - الدراق (17 دقيقة)

تغسل وتقطع وتنزع نواتها. تكّس في المرطبان بدون ماء ولا سكر.

الكرز (11 دقيقة)

تنزع أعناقها وتغسل ثم تجفف وتكدس في المرطبان.

الكشمش الأحمر (11 دقيقة)

تنزع أعناقها وتغسل ثم تجفف وتكدس في المرطبان .

الاجاص (17 دقيقة)

يقشر ويقطع ثم يكدس في المرطبان.

الخوخ (11 دقيقة)

تنزع أعناقها ويغسل ثم يجفف ويكدس في المرطبان.

العنب (11 دقيقة)

تنزع منه البذور ثم يغسل ويكدس في المرطبان.

كمبوت الفاكهة (11 دقيقة)

تغسل الفاكهة وتجفف جيدا ثم توضع في المرطبان من دون ان تكدس. يسكب عليها القطر البارد لغاية 2 سنتيمتر من فتحة المرطبان (600 غرام سكر لكل ليتر ماء) وتترك لترتاح 3 ساعات قبل تعقيمها.

الخضار

تسلق الخضار لمدة 5 دقائق في الماء المغلي والملح. تمرر تحت الماء البارد لتبريدها ثم تصفى جيدا من الماء قبل وضعها في المرطبان.

الهلبيون (38 دقيقة)

يكدس في المرطبان ويغمر كلياً بالماء المملح (20 غرام ملح لكل ليتر ماء).

الفطر (56 دقيقة)

يقاب بالزيت لمدة 5 دقائق مع الثوم والملح والبهار ثم يكدس في المرطبان.

السبانخ والحميض (38 دقيقة)

تكدس في المرطبان .

اللوبياء وسائر انواع الفاصوليا (38 دقيقة)

تكدس في المرطبان وتغمر بالماء المملح (20 غرام ملح لكل ليتر ماء).

البازيلا (38 دقيقة)

من دون سلق. توضع البازيلا مباشرة في المرطبان مع البصل والملح وورق الخس وباقة من توابل الأعشاب.

تسلق لمدة دقيقة وتُقشّر ثم تكدّس في المرطبان.

اللحوم

الدجاج والأرانب المطبوخة (38 دقيقة)

تحضّر وتطهى حسب الوصفة ثم تكدّس في المرطبان لغاية 2 سنتيمتر من فتحته.

الدجاج والأرانب الطازجة غير المطبوخة (56 دقيقة)

تحمّر قليلاً في المقلاة ثم تكدّس في المرطبان مع الملح والبهار وبقاغة من توابل الاعشاب.

كافة اللحوم المطبوخة (48 دقيقة)

تحضّر وتطهى كلياً حسب الوصفة ثم تكدّس في المرطبان لغاية 2 سنتيمتر من فتحته.

الباتي (48 دقيقة)

توضع اللحم المفرومة النيئة في المرطبان مع الملح والبهارات وتكدّس لغاية 2 سنتيمتر من فتحته.

Principaux temps de cuisson	Main cooking times	Tiempos orientativos de cocción	مدة الطهي	Min
LEGUMES	VEGETABLES	VERDURAS	الخضار	
Artichauts (1)	Artichokes (1)	Alcachofas (1)	أرضي شوكي	12 min
Asperges	Asparagus	Alubias frescas	هليون	5 min
Carottes	Cabbage	Alubias secas	جزر	15 min
Choux	Carrots	Col	ملفوف	10 min
Choux-fleurs	Cauliflower	Coliflor	قرنبيط	4 min
Endives	Chicory	Endivias	لعاغة	10 min
Epinards (1)	Spinach (1)	Artichauts (1)	سبانخ (1)	20 min
Haricots frais	Fresh beans	Espárragos	فاصوليا خضراء	8 min
Haricots secs	Dried beans	Espinacas	فاصوليا	20 min
Haricots verts	French beans	Guisantes	لوبياء	10 min
Lentilles (1)	Lentils (1)	Judias verdes (1)	عدس (1)	15 min
Petits-pois	Peas	Lechuga	بزيلا	15 min
Poireaux (1)	Leeks (1)	Lentejas (1)	كراث (1)	8 min
Pommes de terre	Potatoes	Patatas	بطاط	8 min
Salade (1)	Lettuce (1)	Puerros (1)	خس (1)	20 min
Salsifis	Salsify	Salsifis	لحية الثيس	25 min
BŒUF	BEEF	VACA O BUEY	لحم البقر	
Mode	A la mode	A la moda	خضرية	40 min
Bourguignon	Burgundy	A la borgeña	بورجينيون	40 min
Pot au feu	Hotpot	Cocido	بخنة	50 min
Rôti (1Kg)	Pot roast (1Kg)	Asado (1Kg)	روستو (1Kg)	10 min
MOUTON	MUTTON	CORDERO	لحم الغنم	
Blanquette	Blanquette	Blanqueta	بلنكيت	20 min
Pieds	Stew	Piés	قدم	20 min
Ragoût	Trotters	Estofado	بخنة	25 min
PORC	PORK	CERDO	-	
Potée	Pork stew	Cocido	-	40 min
Rôti (1Kg)	Pot roast (1Kg)	Asado (1Kg)	-	30 min
VEAU	VEAL	TERNERA	لحم العجل	
Blanquette	Blanquette	Blanqueta	بلنكيت	20 min
Marengo	Marengo	A la Marengo	مارنجو	20 min
Rôti (1Kg)	Pot roast (1Kg)	Asada (1Kg)	كيلو روستو (1Kg)	25 min

• Ces temps sont donnés à titre indicatif et peuvent être ajustés en fonction de votre recette ou de votre expérience.

(1) Rappel : Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus d'1/3 de la capacité lors de la cuisson de ces aliments.

• These times are given as a guide and can be adjusted to suit your recipe or experience.

(1) Reminder: Never fill the pressure cooker to more than 1/3 of its capacity when cooking these items.

• Los tiempos de cocción se dan a título indicativo, debiéndose ajustar a cada receta y modo de cocinar de cada uno.

(1) Recuerde: no sobrepase nunca 1/3 de la capacidad de la olla al cocer este tipo de alimentos.

• أعطيت هذه المعلومات على وجه التقدير ويمكن تعديلها حسب الوصفات وحسب الخبرة الشخصية.
تذكير: الرجاء عدم تعبئة القدر عند الطهي بأكثر من 1/3 من سعته.



www.sitram.fr

36170 - St. Benoît Du Sault - France
Tél. : +33 (0)2 54 01 53 00
Fax : +33 (0)2 54 01 53 39
sav@sitram.fr