

AUTOCUISEUR DUO DE FAGOR
NOTICE POUR L'UTILISATEUR

FRANÇAIS

SOMMAIRE

Précautions essentielles de sécurité	57
Introduction	58
Composants et caractéristiques	59
Cuisiner avec l'autocuiseur Duo de Fagor	61
• Préparation	
• Comment rajouter des aliments et des liquides	
• Contrôle du temps de cuisson	
• Comment éliminer la pression après avoir cuisiné	
Nettoyage	64
Entretien pour une utilisation sûre	64
Instructions de base pour cuisiner	65
• Légumes frais et congelés	
• Fruits frais et secs	
• Haricots et autres légumes secs	
• Grains	
• Viandes et volailles	
• Poissons et fruits de mer	
• Adapter des recettes traditionnelles pour les utiliser avec l'autocuiseur Duo de Fagor	
• Problèmes et solutions	
Garantie	77

Ceci est un produit certifié U.L. La majorité des fabricants d'appareils portables à usage ménager recommande le respect des mesures de sécurité suivantes:

PRINCIPALES MESURES DE SÉCURITÉ

Mesures de sécurité à respecter pour une utilisation sûre de l'auto-cuiseur:

1. Lire attentivement les instructions.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Utiliser manches et poignées.
3. Surveiller l'auto-cuiseur si des enfants se trouvent à proximité.
4. Ne pas placer l'auto-cuiseur dans un four chaud.
5. Déplacer avec beaucoup de précaution un auto-cuiseur contenant des liquides chauds.
6. Ne pas utiliser l'auto-cuiseur à d'autres fins que celles prévues.
7. Cet appareil réalise une cuisson sous pression. Attention aux risques de brûlures par liquide bouillant. S'assurer qu'il est correctement fermé avant de le mettre en marche. Voir les instructions de fonctionnement.
8. Ne pas remplir l'auto-cuiseur au-delà des deux tiers de sa capacité. Pour cuire des aliments qui gonflent (riz, légumes secs), le remplir seulement à la moitié. Trop plein, la soupape de l'appareil peut se boucher et entraîner un excès de pression. Voir les instructions de cuisine.
9. Rappel: certains aliments tels que la compote de pommes, les myrtilles, la farine d'avoine, l'orge perlée et d'autres céréales, les pois cassés, les nouilles, les macaroni, la rhubarbe ou les spaghetti sont source d'écume et de projections qui peuvent bloquer le dispositif de libération de pression (soupape vapeur). Ces aliments ne doivent pas être préparés dans un auto-cuiseur.
10. Vérifier toujours les dispositifs de libération de la pression avant de cuisiner.
11. Ne pas ouvrir l'auto-cuiseur tant qu'il est chaud et qu'il contient de la pression. Si les poignées sont difficiles à ouvrir, cela signifie qu'il est encore sous pression. Ne pas forcer l'ouverture. Ouvrir le régulateur de pression et placer l'auto-cuiseur sous un jet d'eau pour éliminer la pression interne. Toute pression contenue dans l'auto-cuiseur représente un danger. Voir les instructions de fonctionnement.
12. Ne pas utiliser cet appareil pour frire à pression avec de l'huile.
13. Dès que la pression de cuisson est atteinte, réduire le feu afin que le liquide, qui crée la vapeur, ne s'évapore pas.
14. **CONSERVER CES INSTRUCTIONS.**

Introduction

Les autocuiseurs d'aujourd'hui sont, sans aucun doute, très différents de ceux qu'ont utilisés nos mères et nos grands-mères. Lorsqu'ils furent introduits sur le marché, à la fin des années 1930, les autocuiseurs étaient considérés comme l'un des meilleurs alliés des maîtresses de maison car il leur permettait de préparer des repas délicieux, bons pour la santé, économiques et de gagner du temps par rapport aux méthodes traditionnelles. Si les arguments concernant la santé et la cuisson rapide sont encore valables, la conception et l'ingénierie des autocuiseurs ont subi une évolution significative.

Comme ils sont entourés d'innombrables mythes, les autocuiseurs sont certainement les ustensiles de cuisine les moins bien compris. Ceci est réellement lamentable car les autocuiseurs présentent de nombreux avantages par rapport aux méthodes de cuisson traditionnelles. Et l'un des arguments majeurs est que les aliments peuvent être préparés en un tiers du temps normalement requis. Comme les aliments sont cuits sur un laps de temps plus court, ils perdent moins de leur couleur et de leur saveur. Ils retiennent davantage les minéraux et les vitamines qui sont, normalement, lavés par la préparation dans de grandes

quantités d'eau, des récipients ouverts et une cuisson longue.

Les autocuiseurs Fagor, fabriqués en acier inoxydable 18/10 de haute qualité et gros calibre, sont conçus pour leur fonctionnalité et leur sécurité, car ils remplissent toutes les normes internationales de sécurité. Si vous savez ce que signifie cuisiner avec un autocuiseur, vous constaterez que la soupape tournante des anciens autocuiseurs a été éliminée. Vous ne devrez plus penser à vérifier si elle fonctionne correctement ou s'il y a trop de pression dans l'autocuiseur puisque quatre soupapes de sortie de pression et un régulateur de pression ont été incorporées au couvercle. Ce régulateur de pression Fagor, simple à utiliser, fait qu'il est plus facile que jamais de déterminer la pression correcte et de la maintenir puisque ces soupapes indiquent quand il faut réduire ou augmenter la source de chaleur pour avoir le niveau de pression souhaité.

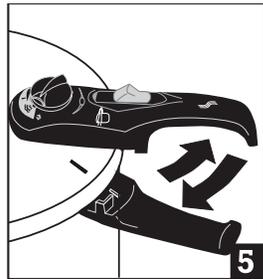
Avec une utilisation et un entretien appropriés, votre autocuiseur Fagor vous assurera de nombreuses années d'usage sans soucis et de délicieux repas rapides et faciles à préparer.

Autocuiseur Duo de Fagor

Composants et caractéristiques

1. **Autocuiseur:** Corps et couvercle fabriqués en acier inox. 18/10 de haute qualité et gros calibre. Toute la cuisson se fait dans l'autocuiseur.
2. **Couvercle:** Fabriqué en acier inox. de haute qualité et gros calibre. Il faut que le couvercle soit bien emboîté et la pression de fonctionnement correctement sélectionnée pour que l'autocuiseur atteigne la pression suffisante. Pour mettre facilement en place le couvercle, aligner le repère qui se trouve à gauche du manche, sur le couvercle, et le repère de la partie supérieure du manche de l'autocuiseur. (Fig. 5).

NE JAMAIS FORCER LE COUVERCLE



3. **Manche de l'autocuiseur:** En plus de servir à transporter l'autocuiseur, ce manche s'emboîte dans le manche du couvercle lorsqu'on fait tourner le couvercle dans le sens contraire de celui des aiguilles d'une montre. (Fig. 5)
4. **Poignée latérale:** Cette poignée assure une plus grande stabilité quand on transporte l'autocuiseur.
5. **Manche du couvercle:** On l'utilise pour retirer le couvercle de l'autocuiseur. Il loge les composants fonctionnels de ce dernier. Ces derniers sont: Sélecteur de pression.
6. **Soupape de fonctionnement:** L'autocuiseur DUO de Fagor permet de sélectionner deux niveaux de

pression de cuisson (Fig. 8-9).

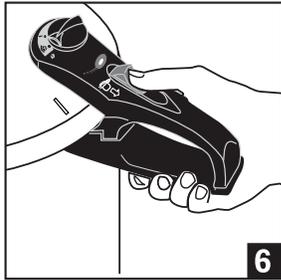


POSITION DU SELECTEUR	PRESSIION Livres/Pouces	NIVEAU DE PRESSIION
☁	0	
1	8.5	Moyen
2	15.5	Haut

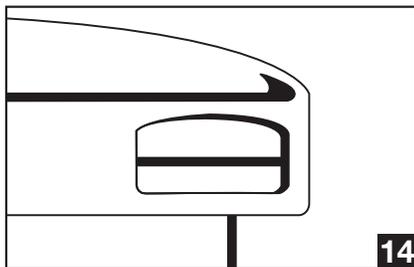
Lorsque la pression se produit, son excès (vapeur) peut commencer à sortir par la **soupape de fonctionnement** (la soupape de fonctionnement est l'un des composants de sécurité de l'autocuiseur). Si tel est le cas, il faut régler la température de cuisson en réduisant la puissance de la source de chaleur jusqu'à ce que le flux de vapeur soit constant et modéré. La vapeur peut également sortir par la soupape de fonctionnement et s'accumuler sur le couvercle sous forme de quelques gouttes d'eau, produit de la condensation de la chaleur. Ceci, ainsi que le fait d'entendre un sifflement doux, est normal.

7. **Poussoir:** Pour verrouiller le couvercle de l'autocuiseur, il faut faire glisser le poussoir VERS LE HAUT (VERS LE COUVERCLE DE L'AUTOUCUISEUR),

comme indiqué à la figure 6. Pour ouvrir le couvercle, il faut faire glisser le poussoir VERS LE BAS ET VERS L'EXTREMITÉ DU MANCHE. (Fig. 6).



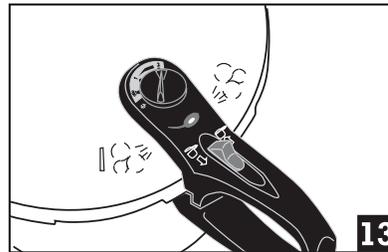
8. **Joint de fermeture:** Pour assurer l'étanchéité, on place un joint en caoutchouc sur le bord inférieur du couvercle. Ne jamais utiliser l'autocuiseur si le joint n'est pas correctement en place. Ne pas utiliser l'autocuiseur si le joint est usé ou détérioré. Le joint peut être remplacé immédiatement par la pièce n° 009 de Fagor.
9. **Fenêtre de sécurité:** S'il se produit un excès de pression, la vapeur sera évacuée par la fenêtre de sécurité placée au bord du couvercle (Fig.14). En cas de surpression, la vapeur se libère par la fenêtre de sécurité qui est localisée sur le latéral du couvercle.
ATTENTION: Durant la cuisson, assurez - vous de ne pas avoir la fenêtre de sécurité vers vous.



10. **Soupape de sécurité:** Elle est logée à l'intérieur de la poignée et est accessible, pour vérification

et remontage, de l'intérieur de l'autocuiseur. Elle intervient lorsqu'il y a une augmentation excessive de pression et provoque une évacuation constante de vapeur par l'intérieur du manche de l'autocuiseur. De plus, elle empêche l'ouverture de l'autocuiseur tant qu'il y a de la pression à l'intérieur de ce dernier.

11. **Fond diffuseur thermique:** Comme le but des autocuiseurs est d'assurer une cuisson rapide, la base du récipient a un fond diffuseur thermique composé de trois couches de métal. L'aluminium, un des métaux conduisant le plus rapidement la chaleur, est comprimé, comme dans un "sandwich", entre deux couches d'acier. Ce dernier entre en contact avec la source de chaleur et ne contient aucun élément magnétique. Cette caractéristique permet de cuisiner sur plaque à induction.
12. **Indicateur de pression:** Il permet de visualiser l'existence de pression à l'intérieur de l'autocuiseur. A mesure que l'autocuiseur chauffe, et que la pression est créée à l'intérieur, l'indicateur de pression (la petite tige jaune placée sur le manche du couvercle) monte. Au cours de cette phase, il doit y avoir une sortie de vapeur latérale par le manche du couvercle (Fig. 13).



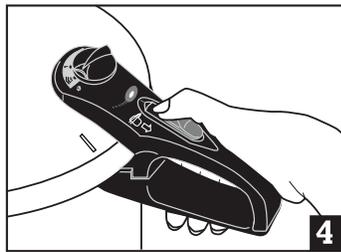
Si l'indicateur est en haut, il y a de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur. Si l'indicateur rentre dans son logement, il n'y a pas de pression à l'intérieur.

13. **Panier en acier inoxydable pour cuisiner à la vapeur:** L'autocuiseur DUO dispose d'un panier en acier inoxydable pour cuisiner à la vapeur. Ce panier permet de cuisiner à la vapeur sous pression sans que les aliments soient en contact avec le liquide dans lequel ils cuisent.
14. **Support:** Le panier en acier inoxydable pour cuisiner à la vapeur se pose sur un support en métal, dans l'autocuiseur.

Cuisiner avec l'autocuiseur DUO de Fagor

Préparation

1. Sélectionner, à l'aide de la soupape de fonctionnement, l'un des deux niveaux de pression. Lorsqu'on utilise pour la première fois l'autocuiseur, la soupape de fonctionnement est située au niveau 2 de pression, ou niveau le plus haut. Placer le poussoir sur la position ouvert (Fig. 4) et déplacer le manche du couvercle vers la droite, en tenant le manche du corps avec la main gauche.



2. Avant d'utiliser l'autocuiseur pour la première fois, il faut bien nettoyer tous les éléments à l'eau chaude, les rincer puis les sécher. Ne jamais laver aucune partie ni composant de l'autocuiseur en lave-vaisselle.
3. Retirer le joint de fermeture chaque fois qu'on lave le couvercle. Le laver à l'eau tiède savonneuse, bien la rincer

et essuyer avec un torchon. Appliquer ensuite une couche d'huile végétale. Cette opération doit être faite chaque fois qu'on lave l'autocuiseur, pour allonger la durée de vie du joint et faciliter la fermeture du couvercle.

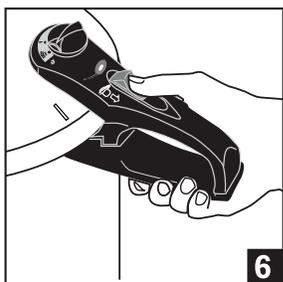
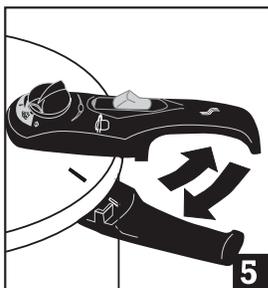
Comment rajouter des aliments et des liquides

1. Pour cuisiner, il est indispensable de mettre dans l'autocuiseur au moins une demie tasse de liquide pour permettre la vaporisation, et au maximum les 2/3 de la contenance de l'autocuiseur (y compris l'eau et les ingrédients). **ATTENTION: Il existe un risque de brûlures par excès de vapeur dans le cas où vous remplissez excessivement d'eau. Suivez les instructions avec attention.**
2. Pour cuisiner à la vapeur, placer les aliments dans le panier en acier inoxydable sur le support en métal, lorsque les instructions ou la recette le demandent.
3. Ne remplir l'autocuiseur que jusqu'à la moitié de sa contenance si on va cuisiner des aliments augmentant de volume et/ou produisant de l'écume pendant la cuisson, comme les petits pois ou autres légumes secs. Ne remplir que jusqu'à la moitié lorsqu'on prépare des soupes ou des veloutés concentrés.
4. Si on va cuisiner des SAUCES, veiller à ce qu'elles ne soient pas trop épaisses, et **REMUER** l'autocuiseur **AVANT D'OUVRIR LE COUVERCLE, EN VERIFIANT TOUJOURS AUPARAVANT QU'IL N'Y A PAS DE PRESSION A L'INTERIEUR DE L'AUTOUCUISEUR.** On fait ainsi disparaître d'éventuelles sources de chaleur ou dépressions qui peuvent se créer à l'intérieur. **CELA EST NECESSAIRE LORSQU'ON PREPARE DES SOUPES DE LEGUMES,**

LENTILLES, POIS CHICHES, ETC.
Comme mesure de sécurité, respecter les capacités indiquées plus haut et éviter l'évaporation totale du liquide.

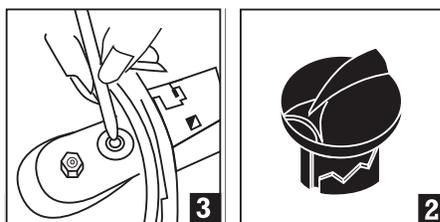
Contrôle du temps de cuisson

1. Pour mettre l'autocuiseur sous pression, il faut aligner le repère du couvercle sur celui du manche. Appuyer sur le couvercle et le faire tourner dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les deux manches coïncident et s'emboîtent. (Fig. 5 & 6).



2. Voir les "Instructions essentielles pour cuisiner" de la page 11 ou la recette pour déterminer le temps de cuisson.
3. Avant de fermer l'autocuiseur, vérifier TOUJOURS les soupapes de sécurité (Fig. 3) et de fonctionnement (Fig. 2). S'assurer de la propreté des orifices des deux soupapes. Placer le couvercle avec la main droite de manière que le repère

du couvercle coïncide avec le repère du manche de l'autocuiseur; appuyer légèrement sur le couvercle avec la main gauche. Faire tourner le manche du couvercle vers le manche de l'autocuiseur jusqu'à la butée de fermeture. Placer le poussoir en position fermée (Fig. 6). Sélectionner la pression de cuisson.



4. Placer l'autocuiseur au centre de la source de chaleur. L'autocuiseur DUO de Fagor peut être utilisé avec toutes les sources de chaleur, parmi lesquelles: gaz, plaques électriques, vitrocéramique, induction. Dans le cas des plaques vitrocéramiques et à induction, utiliser une puissance de chaleur moyenne lorsqu'on cuisine avec la soupape de fonctionnement au niveau 2 (niveau de pression moyen) et une puissance de chaleur faible lorsqu'on cuisine avec la soupape de fonctionnement au niveau 1 (niveau de pression haut). Pour que les flancs de l'autocuiseur ne changent pas de couleur, régler toujours la puissance de manière que, si on utilise du gaz, les flammes ne débordent pas du fond. Lorsqu'on utilise des plaques électriques, en choisir une dont le diamètre soit égal ou inférieur à celui du fond de l'autocuiseur. Lorsque la soupape de fonctionnement laisse échapper un jet de vapeur continu, réduire la puissance de la source de chaleur à un niveau permettant de maintenir la pression sans sortie exagérée de vapeur. La cuisson

se fait ainsi parfaitement et on fait des économies d'énergie, tout en conservant l'apport en vitamines. LE TEMPS DE CUISSON COMMENCE A CE MOMENT-LA. Il est recommandé d'utiliser un chronomètre de cuisine pour contrôler le temps exact de cuisson, comme indiqué aux "Instructions de base pour cuisiner" ou dans la recette.

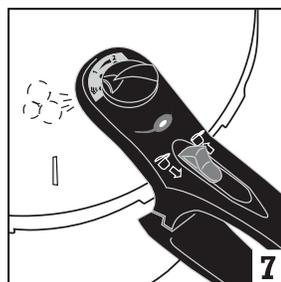
5. Si, à un moment donné au cours de la cuisson, la soupape de fonctionnement laisse échapper un jet de vapeur excessif, il faut réduire la puissance de la source de chaleur à un niveau plus faible pour avoir et maintenir le niveau de pression approprié.
6. Si la pression diminue et que la soupape de fonctionnement laisse échapper très peu ou pas de vapeur, il faut augmenter la puissance de la source de chaleur, jusqu'à ce que le jet de vapeur soit modéré et constant et puisse être maintenu.
7. NE JAMAIS SECOUER l'autocuiseur PENDANT LE PROCESSUS DE CUISSON. Cela empêcherait la soupape de fonctionnement de laisser échapper la vapeur et par conséquent la pression diminuerait.

Comment éliminer la pression après avoir cuisiné

1. Vérifier toujours sur la recette ou dans les "Instructions de base pour cuisiner" (page 11) du plat préparé pour savoir si l'autocuiseur doit être refroidi naturellement ou s'il faut un refroidissement rapide.
2. Lorsqu'on utilise le système de refroidissement naturel, retirer l'autocuiseur de la source de chaleur et laisser que la pression diminue naturellement. Cela peut prendre de 10 à 15 minutes en fonction de la quantité de liquide et d'aliments

contenus dans l'autocuiseur. Le système de refroidissement naturel s'utilise lorsqu'on prépare des aliments comme de la viande, des haricots, pour lesquels un temps additionnel de cuisson est bon, même si le niveau de pression diminue graduellement. Ouvrir l'autocuiseur quand il n'y a plus de pression à l'intérieur et qu'il n'y a plus de vapeur s'échappant par la soupape de fonctionnement lorsqu'on déplace le poussoir de sécurité vers l'avant, jusqu'à la position ouvert.

3. La méthode de refroidissement rapide s'utilise lorsqu'il faut diminuer la pression de l'autocuiseur le plus rapidement possible, comme c'est le cas quand on cuisine la majorité des légumes frais et les fruits de mer. **Ce refroidissement rapide se fait en retirant l'autocuiseur de la source de chaleur et en le plaçant dans l'évier, et en faisant couler l'eau du robinet sur le couvercle (Fig. 12) ou en plaçant le sélecteur de pression sur la position décompression (Fig. 7).**



Ouvrir l'autocuiseur lorsqu'il n'y a plus de pression et que la soupape automatique ne laisse plus échapper de vapeur lorsqu'on déplace le poussoir de sécurité vers l'avant. NE JAMAIS PLONGER L'AUTOUCUISEUR DANS L'EAU.

- Après avoir éliminé toute la pression, ce qu'on constate lorsque l'indicateur de pression disparaît dans son logement, déplacer le poussoir jusqu'à la position ouvert (Fig. 4). Déplacer le manche du couvercle vers la droite en tenant le manche de l'autocuiseur de la main gauche. Ne jamais ouvrir l'autocuiseur en le dirigeant vers le visage car, même si toute la pression a été éliminée, il pourrait rester de la vapeur.

Nettoyage

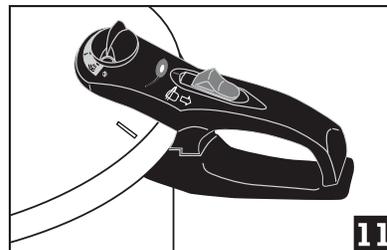
- L'autocuiseur DUO de Fagor est fabriqué en acier inoxydable 18/10 de haute qualité et gros calibre.
- Après chaque utilisation, l'autocuiseur doit être lavé à l'eau tiède et au détergent doux pour vaisselle. Laver l'autocuiseur à la main car l'acier inoxydable peut changer de couleur dans le lave-vaisselle. Ne pas nettoyer l'autocuiseur avec un tampon métallique ou des produits abrasifs qui pourraient rayer l'aspect brillant de l'extérieur. Le couvercle doit être simplement lavé à l'eau puis immédiatement essuyé.
- Pour éliminer les taches rebelles ou certaines décolorations de l'intérieur, verser le jus de 1/2 citron mélangé à 1 ou 2 tasses d'eau dans l'autocuiseur, puis faire chauffer, couvercle en place, pendant 15 minutes. Retirer du feu et laisser que la pression diminue naturellement. Laver ensuite comme d'habitude.
- Essuyer ensuite l'autocuiseur propre avec un torchon sec, propre et doux

tout de suite après l'avoir lavé, pour retrouver l'aspect brillant.

- Pour augmenter la durée de vie utile du joint en caoutchouc, il faut le sortir de son logement après utilisation et le laver à l'eau tiède avec un savon doux pour vaisselle. Rincer et essuyer complètement puis appliquer une couche d'huile végétale avant de le remettre en place.
- Ne pas ranger l'autocuiseur couvercle en place. Placer le couvercle à l'envers sur l'autocuiseur.

Entretien pour une utilisation sûre

- Avant d'utiliser l'autocuiseur DUO de Fagor, il faut toujours vérifier que les orifices de sortie de vapeur sont propres et que le conduit n'est pas obstrué. Il est important de bien nettoyer les soupapes automatiques, de la manière suivante:
 - Soupape automatique: déplacer le sélecteur de pression jusqu'à la position pour extraire la soupape et nettoyer l'orifice avec de l'eau sous pression (Fig. 11).



- Pour avoir une plus grande sécurité et de meilleurs résultats, le joint en caoutchouc doit être remplacé au bout d'un an. Le numéro de pièce correspondant au joint en caoutchouc est Fagor 009.
- Avant d'utiliser l'autocuiseur DUO de Fagor, toujours vérifier que les manches (manche de l'autocuiseur,

- manche du couvercle et poignée latérale) sont bien vissés à leur place. Sinon, serrer les vis à l'aide d'un tournevis.
4. Pièces de rechange: N'utiliser que des pièces de rechange d'origine distribuées par Fagor. L'utilisation de pièces non autorisées, ou d'autocollants, peut provoquer un mauvais fonctionnement de l'unité et annulera toute couverture de la garantie fournie par le fabricant.

Instructions de base pour cuisiner

Instructions de base pour cuisiner les aliments les plus habituellement préparés en autocuiseur.

Légumes frais et congelés

- Laver minutieusement les légumes.
- Peler les tubercules comme les betteraves, les carottes, les pommes de terre et les navets.
- Les courges entières doivent être piquées avec une fourchette plusieurs fois avant de les faire cuire.
- Lorsqu'on prépare des légumes dans le panier posé sur le support, il faut utiliser au moins ½ tasse d'eau.
- Si le temps de cuisson est supérieur à 10 minutes, mettre 2 tasses d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa contenance.
- Lorsqu'on prépare des légumes congelés, il faut rallonger le temps total de cuisson de 1 à 2 minutes.
- Utiliser la méthode de refroidissement rapide à la fin du temps de cuisson.

LEGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Bette coupée	2 minutes	Haut
Artichaut, grand, effeuillé	9-11 minutes	Haut
Artichaut, moyen, effeuillé	6-8 minutes	Haut
Petits pois en cosse	1 minute	Haut
Brocolis, pousses	2 minutes	Haut

Brocolis, tiges	3 minutes	Haut
Courgette Acorn, ½	7 minutes	Haut
Courgette Butternut, morceaux 2 cm	4 minutes	Haut
Courgette Pattypan entière 1 kg	11 minutes	Haut
Courgette Summer rondelles 2 cm	2 minutes	Haut
Courge, morceaux 5 cm	3-4 minutes	Haut
Oignon entier 3 cm de diamètre	2 minutes	Haut
Chou, coupé	1-2 minutes	Haut
Chou vert frisé coupé	5 minutes	Haut
Chou-fleur	2-3 minutes	Haut
Scarole coupée	1-2 minutes	Haut
Asperge entière fine	1-1½ minutes	Haut
Asperge entière grosse	1-2 minutes	Haut
Epinards congelés	4 minutes	Haut
Epinards frais coupés	2 minutes	Haut
Haricots blancs en cosse	2 minutes	Haut
Fèves en cosse	4 minutes	Haut
Flageolets	2-3 minutes	Haut
Mais en épi	3 minutes	Haut
Navet de Suède morceaux 2 cm	7 minutes	Haut
Navet petit, en quarts	3 minutes	Haut
Navet en morceaux de 3 cm	3 minutes	Haut
Petits haricots verts	2-3 minutes	Haut
Patate douce morceaux 3 cm	5 minutes	Haut
Pommes de terre nouvelles petites	5 minutes	Haut
Pommes de terre morceaux 3 cm	6 minutes	Haut
Pommes de terre rouges nouvelles petites	5 minutes	Haut
Pommes de terre rouges morceaux 3 cm	6 minutes	Haut
Betterave en rondelles ½ cm	4 minutes	Haut
Betterave grande entière	20 minutes	Haut
Betterave petite entière	12 minutes	Haut
Choux de Bruxelles entiers	4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert en quarts	3-4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert, rondelles de ½ cm	1 minute	Haut
Tomates en quarts	2 minutes	Haut
Carottes rondelles ½ cm	1 minute	Haut
Carottes en morceaux de 2 cm	4 minutes	Haut

Fruits frais et secs

Fruits frais:

- Laver et dénoyauter ou retirer le cœur des fruits. Les peler si nécessaire et les couper en rondelles.
- Cuire les fruits dans le panier et mettre au moins ½ tasse d'eau ou de jus de fruit
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.

- Ajouter aux fruits du sucre et/ou les condiments voulus avant ou après la cuisson.
- Lorsqu'on fait cuire des fruits entiers ou par moitiés, il faut utiliser la méthode de refroidissement rapide. Si l'on fait cuire des fruits coupés en rondelles ou en morceaux, pour faire des compotes ou pour les mettre en conserve, utiliser la méthode de refroidissement naturel.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la maturité des fruits.

Fruits secs:

- Placer les fruits secs dans l'autocuiseur avec 1 tasse d'eau ou de jus de fruit pour chaque tasse de fruits secs.
- Si on le souhaite, on peut ajouter des condiments. Utiliser la méthode de refroidissement rapide à la fin de la cuisson. Si à la fin du temps de cuisson, les fruits sont encore fermes, faire bouillir à feux doux sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle, jusqu'au point souhaité. Ajouter de l'eau si nécessaire.

FRUITS	TEMPS DE CUISSON	NIVEAU DE PRESSION
	APPROXIMATIF	
Prunes	4-5 minutes	Haut
Abricots frais entiers ou ½	2-3 minutes	Haut
Abricots séchés	4 minutes	Haut
Pêches fraîches moitiés	3 minute	Haut
Pêches séchées	4-5 minutes	Haut
Pommes fraîches en rondelles ou morceaux	2-3 minutes	Haut
Pommes séchées	3 minutes	Haut
Raisins secs	4-5 minutes	Haut
Poires fraîches en moitiés	3-4 minutes	Haut
Poires séchées	4-5 minutes	Haut

Haricots secs et autres légumes secs

- Les nettoyer et les rincer à l'eau tiède.
- Mettre les haricots à tremper dans une quantité d'eau tiède quatre fois supérieure à leur volume au moins quatre heures avant de les faire cuire,

ou même les laisser tremper la nuit précédente. Ne pas ajouter de sel à l'eau car cela durcirait les haricots et éviterait qu'ils n'absorbent l'eau.

- Ne pas faire tremper les lentilles.
- Après les avoir fait tremper, sortir les haricots et peaux flottant.
- Egoutter les haricots et jeter l'eau.
- Rincer les haricots à l'eau tiède (ceci s'applique également aux lentilles).
- Mettre les haricots ou les légumes secs dans l'autocuiseur. Ajouter trois tasses d'eau pour chaque tasse de haricots. Ne pas ajouter de sel aux haricots. Ils doivent être assaisonnés après la cuisson.
- Ajouter une cuillerée d'huile végétale pour chaque tasse d'eau pour éliminer l'écume.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Pour améliorer le goût, faire cuire les haricots et les lentilles avec quelques feuilles de laurier et un petit oignon où on aura piqué deux clous de girofle.
- Après le temps de cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la qualité des haricots ou autres légumes secs. Si après la période de cuisson recommandée, les légumes sont encore fermes, poursuivre la cuisson sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle. Si nécessaire, ajouter de l'eau.
- Une tasse de haricots ou autres légumes secs double de volume à la cuisson.
- Lorsqu'on prépare une soupe aux lentilles, suivre les temps données pour un récipient conventionnel.

LEGUMES	TEMPS DE CUISSON	NIVEAU DE PRESSION
	APPROXIMATIF	
Airelles	8-10 minutes	Haut
Azuki	4-5 minute	Haut
Haricots blancs	5-7 minutes	Haut
Haricots rouges	10-12 minutes	Haut

Haricots noirs	8-10 minutes	Haut
Haricots blancs et noirs	4-6 minutes	Haut
"Gandules"	7-9 minutes	Haut
Pois chiches	10-12 minutes	Haut
Lentilles rouges	7-9 minutes	Haut
Lentilles, soupe	8-10 minutes	Haut
Lentilles, vertes	8-10 minutes	Haut

Grains

- Les nettoyer et les rincer à l'eau tiède.
- Mettre les grains tremper dans une quantité d'eau tiède quatre fois supérieure à leur volume au moins quatre heures avant de les faire cuire, ou même les laisser tremper la nuit précédente. Ne pas ajouter de sel à l'eau car cela durcirait les haricots et éviterait qu'ils n'absorbent l'eau.
- Ne pas faire tremper le riz.
- Après les avoir fait tremper, sortir les grains et peaux flottant.
- Egoutter les grains et jeter l'eau.
- Rincer les haricots à l'eau tiède (ceci s'applique également au riz).
- Faire cuire chaque tasse de grains avec la quantité d'eau indiquée.
- Saler.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Après le temps de cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la qualité des grains. Si après la période de cuisson recommandée, les grains sont encore fermes, poursuivre la cuisson sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle. Si nécessaire, ajouter de l'eau.
- Une tasse de grains double de volume à la cuisson.
- Lorsqu'on prépare une soupe aux lentilles ou aux petits pois cassés, suivre les temps données pour un récipient conventionnel.

GRAINS (1 tasse)	QUANTITE D'EAU APPROXIMATIVE	TEMPS DE CUISSON	NIVEAU DE PRESSION
Riz bastami	1 1/2 tasses	5-7 minutes	Haut

Riz grain long	1 1/2 tasses	5-7 minutes	Haut
Riz complet	1 1/2 tasses	15-20 minutes	Haut
Riz sauvage	3 tasses	22-25 minutes	Haut

Viandes et volailles

- Retirer toute la graisse visible de la viande ou des volailles. Si on prépare un morceau entier de viande, le couper de manière qu'il entre dans l'autocuiseur sans toucher les parois. La viande coupée en petits morceaux cuit plus vite.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, dorer la viande ou la volaille dans 2 à 3 cuillerées d'huile végétale ou d'olive, dans l'autocuiseur, sans mettre le couvercle et avant d'ajouter les autres ingrédients. Ne pas surcharger l'autocuiseur, dorer la viande par groupes si nécessaire. Laisser égoutter l'excès de graisse et commencer la recette.
- Toujours préparer la viande ou la volaille avec au moins 1/2 tasse de liquide. Si le temps de cuisson dépasse 15 minutes, mettre 2 tasses de liquide. Les viandes avec des conservants ou des salades doivent être recouvertes d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Lorsqu'on prépare un bouillon concentré ou un potage, mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajouter de l'eau à la moitié de sa contenance.
- Les temps exacts de cuisson varient en fonction de la qualité et de la quantité de viande ou de volaille à cuisiner. A moins que la recette indique autre chose, les temps de cuisson donnés le sont pour 1,5 kg de viande ou de volaille. De même, plus le morceau de viande est gros, plus le temps de cuisson est long.
- Après la cuisson, laisser que la pression diminue naturellement.

- Lorsqu'on prépare de la viande ou de la volaille avec des légumes, il faut commencer par préparer la viande dans du bouillon ou autre liquide. Déduire du temps de cuisson recommandé pour la viande ou la volaille le temps de cuisson des légumes qui mettent le plus longtemps à cuire. Cuisiner la viande sous pression pendant ce temps. Éliminer la pression de l'autocuiseur en utilisant la méthode de refroidissement rapide. Ouvrir l'autocuiseur et ajouter les légumes. Poursuivre la cuisson sous pression pendant le temps recommandé pour les légumes. Éliminer la pression de l'autocuiseur en utilisant la méthode de refroidissement rapide. Vérifier l'assaisonnement. Si on souhaite ajouter des légumes à cuisson rapide comme les petits pois ou des ceps, ne pas les cuire sous pression avec les autres légumes. Les ajouter dans l'autocuiseur avant de servir et faire bouillir sans recouvrir l'autocuiseur avec le couvercle jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

VIANDES ET VOLAILLES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Boeuf/veau, rôti	35-40 minutes	Haut
Boeuf/veau 3 cm de large	25-30 minutes	Haut
Boeuf/veau, cubes de 2 cm 700 g	10-15 minutes	Haut
Boeuf, viande lardée 900 g	10-15 minutes	Haut
Boeuf, boulettes 450 à 900 g	5-10 minutes	Haut
Boeuf, viande séchée	50-60 minutes	Haut
Porc, rôti	40-45 minutes	Haut
Porc, côtes 900 g	15 minutes	Haut
Porc, jambon fumé	20-25 minutes	Haut
Porc, jambon, morceaux	20-25 minutes	Haut
Mouton, gigot	35-40 minutes	Haut
Mouton, cubes de 2 cm 700 g	10-15 minutes	Haut
Poulet entier, 900 à 1300 g	12-15 minutes	Haut
Poulet en morceaux 900 à 1300 g	8-10 minutes	Haut
Cailles, deux	8-10 minutes	Haut
Potage ou bouillon concentré de viande de boeuf ou de volaille	10-15 minutes	Haut

Poissons et fruits de mer

- Nettoyer et vider le poisson. Retirer toute arête visible.
- Laver et rincer les coquillages à l'eau froide. Mettre les clovisses et les moules à tremper à l'eau froide avec le jus d'un citron pendant une heure, pour en faire sortir le sable.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction des fruits de mer qu'on prépare.
- Préparer les fruits de mer dans le panier sur le support, avec au moins æ de tasse de liquide. Mettre une mince couche d'huile végétale sur le panier pour faire cuire le poisson.
- Si on le souhaite, on peut ajouter un assaisonnement au liquide de cuisson.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus des 2/3 de sa capacité.
- Lorsqu'on prépare un bouillon ou un potage, mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur et ajouter de l'eau jusqu'à la moitié de sa contenance.
- Utiliser la méthode de refroidissement rapide à la fin de la période de cuisson.

FRUITS DE MER ET POISSONS	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Clovisses	2-3 minutes	Haut
Crevettes	1-2 minutes	Haut
Crabe	2-3 minutes	Haut
Langouste 700 à 900 g.	2-3 minutes	Haut
Moules	2-3 minutes	Haut
Poisson entier vidé	5-6 minutes	Haut
Poisson filets de 3 à 5 cm d'épaisseur	2-3 minutes	Haut
Poisson, soupe ou bouillon concentré	5-6 minutes	Haut

Adapter des recettes traditionnelles pour les utiliser avec l'autocuiseur Duo de Fagor

Il est très facile d'adapter une recette à la cuisson avec l'autocuiseur Duo de Fagor. En général, les soupes, ragoûts, viandes de boeuf et volailles dorées ou rôties à feu doux, ainsi que les recettes à cuisson lente comme les sauces tomate et les conserves de fruits, obtiennent les meilleurs résultats. Lorsqu'on adapte une recette, toujours se référer aux "Instructions de base pour cuisiner", page 33, afin de déterminer le niveau de pression et le temps de cuisson requis.

Viandes et volailles: Lorsqu'on prépare des viandes ou des volailles, il faut bien les dorer dans l'autocuiseur, avec au moins 2 cuillerées d'huile végétale ou d'olive. Il faut égoutter l'excès de graisse et faire revenir de l'oignon, de l'ail ou autre, en fonction de la recette. Ajouter le reste des ingrédients et au moins 1/2 tasse du liquide avec lequel on va cuisiner, comme un bouillon, de la purée de tomates diluée ou du vin.

Soupes: Les soupes se préparent facilement et rapidement. Ajouter dans l'autocuiseur, de la viande, de la volaille ou des fruits de mer aux légumes, herbes ou épices voulus. Ajouter les ingrédients liquides mais s'assurer de ne pas remplir l'autocuiseur à plus de la moitié de sa capacité. Voir les "Instructions de base pour cuisiner", page 33, pour vérifier les temps de cuisson et les instructions.

Sauce tomate et fruits en conserve:

Etant donné que les aliments comme la sauce tomate et les fruits en conserve se préparent traditionnellement à feu très doux, il faut les préparer en utilisant un niveau moyen de pression.

Lorsqu'on prépare une sauce tomate, faire revenir de l'oignon et/ou de l'ail hachés. Ajouter la viande ou la volaille dorées, comme indiqué à la recette. Ajouter les tomates en purée ou écrasées et passées

à la passoire. Ne remplir l'autocuiseur que jusqu'à la moitié de sa capacité. Mettre le couvercle et le verrouiller. Faire cuire sous pression moyenne pendant 20 minutes. Retirer l'autocuiseur de la source de chaleur et laisser la pression diminuer naturellement.

Pour faire des fruits en conserve, préparer les fruits comme indiqué aux "Instructions de base pour cuisiner", au paragraphe fruits, page 34. Les mettre dans l'autocuiseur avec la quantité de sucre souhaitée. Laisser reposer une heure pour que les fruits éliminent leur jus naturel. Les mettre à bouillir dans l'autocuiseur sans couvercle. Bien mélanger et ajouter le reste des ingrédients indiqués par la recette. Mettre le couvercle et le verrouiller. Faire cuire à pression moyenne pendant 8 minutes. Retirer l'autocuiseur de la source de chaleur et laisser que la pression baisse naturellement.

Problèmes et solutions

PROBLEME:	Il n'y a pas de sortie de vapeur par la soupape de fonctionnement.
RAISON:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le poussoir n'est pas en position fermée. 2. Il n'y a pas assez de liquide dans l'autocuiseur. 3. Le joint de fermeture est sale ou détérioré. 4. La source de chaleur n'est pas suffisante. 5. Les conduit est bouché.
SOLUTION:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Placer le poussoir en position de fermeture. 2. Vérifier et introduire la quantité conseillée. 3. Nettoyer ou remplacer. 4. Augmenter la puissance de la source de chaleur. 5. Vérifier si le conduit est propre.

PROBLEME:	La pression ne monte pas.
RAISON:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il n'y a pas assez de liquide. 2. L'autocuiseur n'est pas bien fermé. 3. La soupape automatique est sale et/ou bouchée. 4. Le joint en caoutchouc est: <ol style="list-style-type: none"> a) Mal mis en place. b) Sale. c) Usé.
SOLUTION:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser toujours la quantité appropriée de liquide indiquée dans la recette. Cette quantité ne doit jamais être inférieure à 1/2 tasse. Mais ne jamais remplir l'autocuiseur avec du liquide à plus des 2/3 de sa capacité. 2. En suivant les instructions du point 1, page 31 de cette notice, fermer l'autocuiseur de manière à avoir une fermeture hermétique permettant de créer la pression nécessaire. 3. Il est possible que la soupape automatique se salisse lorsqu'on cuisine des aliments tendant à former de l'écume, comme les haricots secs. Nettoyer souvent la soupape automatique, comme indiqué au point 1 de la page 32. 4. <ol style="list-style-type: none"> a) Il faut toujours retirer et laver le joint en caoutchouc après avoir utilisé l'autocuiseur, comme indiqué au point 5, page 32. S'assurer de bien l'essuyer et de le remettre en place à l'intérieur du bord du couvercle avant de ranger l'autocuiseur. b) Vérifier que le joint en caoutchouc est en place, chaque fois, avant d'utiliser l'autocuiseur. c) Avec une utilisation continue, le joint en caoutchouc commence à s'user. Il faut le remplacer au moins au bout d'un an si l'autocuiseur a été fréquemment utilisé (voir les points 2 et 4, pages 32-33).

PROBLEME:	<ol style="list-style-type: none"> 1. La soupape automatique laisse sortir un jet constant et modéré de vapeur et de petites gouttes d'eau condensée s'accumulent sur le couvercle. 2. La soupape automatique laisse échapper un grand jet de vapeur constant, avec ou sans accumulation de gouttes d'eau condensée sur le couvercle.
RAISON:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lorsque l'autocuiseur est utilisé correctement, la soupape automatique laisse passer un jet constant et modéré de vapeur et des gouttes d'eau condensée s'accumulent sur le couvercle. 2. <ol style="list-style-type: none"> a) La source de chaleur est trop forte. b) La soupape automatique est sale. c) La soupape de sécurité ne fonctionne pas correctement
SOLUTION:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fonctionnement normal. 2. <ol style="list-style-type: none"> a) Réduire la puissance de la source de chaleur de manière que la soupape automatique laisse échapper un jet de vapeur constant et modéré. b) Vérifier que la soupape automatique n'a pas de particules d'aliments. Si tel est le cas, les sortir avec un cure-dents ou une fine tige métallique. c) Il faut remplacer la soupape automatique. Contacter le SAV Fagor, à l'adresse et au téléphone indiqués sur la garantie.

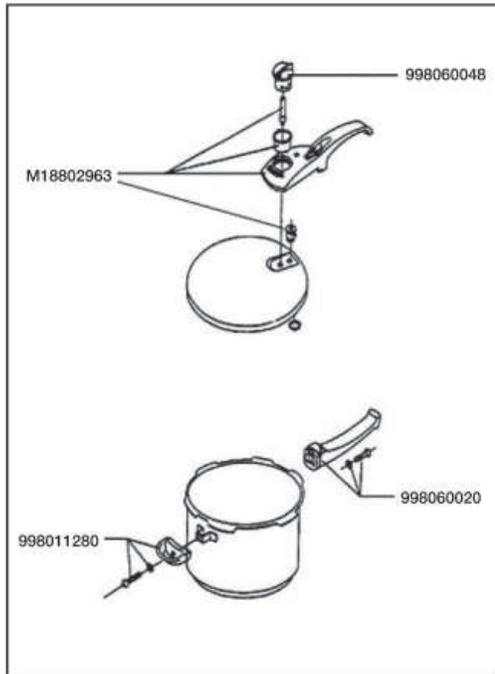
PROBLEME:	La vapeur sort par les bords du couvercle.
RAISON:	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'autocuiseur est trop plein. 2. L'autocuiseur n'est pas bien fermé. 3. Le joint en caoutchouc est: <ol style="list-style-type: none"> a) Mal mis en place. b) Sale. c) Usé.
SOLUTION:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ne jamais remplir l'autocuiseur à plus de la moitié ou des 2/3 de sa capacité, en fonction de l'aliment à préparer. Pour plus de détails, voir les "Instructions de base pour cuisiner" commençant à la page 33. 2. En suivant les instructions du point 1 de la page 31, fermer l'autocuiseur de manière à avoir une fermeture hermétique permettant de créer la pression nécessaire. 3. <ol style="list-style-type: none"> a) Toujours sortir et laver le joint en caoutchouc après avoir utilisé l'autocuiseur, comme indiqué au point 5 page 32. S'assurer de bien l'essuyer et de le remettre en place dans la partie intérieure du bord du couvercle avant de ranger l'autocuiseur. b) Vérifier que le joint en caoutchouc est en place chaque fois qu'on utilise l'autocuiseur. c) Avec une utilisation continue, le joint en caoutchouc commence à s'user. Il faut le remplacer au moins au bout d'un an si l'autocuiseur a été fréquemment utilisé (voir les points 2 et 4, pages 32-33).

PROBLEME:	Après la cuisson, on ne peut pas ouvrir l'autocuiseur.
RAISON:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il reste encore de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur.
SOLUTION:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser la méthode de refroidissement rapide pour éliminer la pression restant dans l'autocuiseur. Essayer à nouveau de l'ouvrir. 2. Retirer la soupape de fonctionnement

PROBLEME:	Après la cuisson, on ne peut pas ouvrir l'autocuiseur.
RAISON:	Il reste encore de la pression à l'intérieur de l'autocuiseur.
SOLUTION:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser la méthode de refroidissement rapide pour éliminer la pression restant dans l'autocuiseur. Essayer à nouveau de l'ouvrir. 2. Sortir la soupape automatique. Mettre en position de décompression.
PROBLEME:	Les aliments ne sont pas bien cuits
RAISON:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Le temps de cuisson est trop court. 2. On a Utiliser la méthode de refroidissement rapide pour éliminer la pression de l'autocuiseur.
SOLUTION:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toujours vérifier les temps de cuisson donnés dans les "Instructions de base pour cuisiner" de cette notice (page 33). Si les aliments sont toujours crus ou trop peu cuits, augmenter le temps de cuisson de 1 à 2 minutes et cuire sous pression, ou faire bouillir avec l'autocuiseur sans couvercle jusqu'au résultat souhaité. 2. Utiliser la méthode de refroidissement naturelle de manière que les aliments disposent d'un temps de cuisson plus long pendant que la pression descend.
PROBLEME:	1. Les aliments sont trop cuits.
SOLUTION:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toujours vérifier les temps de cuisson donnés dans les "Instructions de base pour cuisiner" de cette notice (page 33). Si les aliments sont trop cuits, réduire le temps de cuisson de 1 à 2 minutes. 2. Utiliser la méthode de refroidissement rapide de manière que la pression tombe immédiatement.

1

2



998011280
Helper Handle



998060048
Valve



Glass lid



998060020
Lower Handle



M18802963
Upper Handle



Gasket

Please submit this completed form, a check or money order for the total amount, as well as your name, address and telephone number on a separate piece of paper. (No P.O. Boxes please)

MAIL TO: **FAGOR AMERICA, INC.**
PO BOX 94
LYNDHURST, NJ 07071

PART #	QTY	PRICE
998011280		\$12.00
998060020		\$12.00
998060048		\$12.00
M18802963		\$18.00
Glass lid 9"		\$10.00
Glass lid 10"		\$12.00
Silicone Gasket 9"		\$10.00
Silicone Gasket 10"		\$12.00
Tax 7% *		
Shipping and handling**		
TOTAL		

How to order the right size gasket or glass lid for your model:

- 9" gaskets fit all single unit pressure cookers 6 quart size and smaller.
- 10" gaskets fit all single unit pressure cookers 8 quart size and larger, as well as the Duo Combi Pressure Cooker Set.

NOTE: If you do not know the model name or size, measure the diameter of your pot and round up to the nearest inch.

For your convenience,
you may also shop online
for parts & accessories at

www.fagoramerica.com



(*) New Jersey residents only: must add 7% tax.

(**) Continental US residents please add \$ 8.00 USD for Shipping & Handling. Alaska, Hawaii, Puerto Rico, and Canada must add \$ 15.00 USD for S&H.

