

# Légumes




	frais			surgelés			
		 vitamin					
Artichauts entiers (frais), fonds (surgelés)	vapeur immersion	16 min 15 min	18 min 15 min		5 min	6 min	7 min
Asperges fraîches	immersion	5 min	5 min				
Asperges surgelées (croiser les asperges dans le panier)				vapeur	2 min	3 min	4 min
Aubergines pelées émincées à 3 mm	vapeur	3 min	4 min				
Betteraves rouges suivant grosseur (en quartiers)	immersion	20 à 30 min	20 à 30 min				
Bettes en tronçons de 1 cm	vapeur	7 min	9 min				
Brocoli en bouquets	vapeur	3 min	4 min	vapeur	2 min	3 min	3 min
Carottes en rondelles de 3 mm	vapeur immersion	6 min 5 min	7 min 5 min	vapeur	5 min	6 min	7 min
Céleri rave émincé	vapeur immersion	5 min 7 min	6 min 7 min				
Champignons émincés	immersion	3 min	3 min	vapeur	2 min	3 min	3 min
Chou vert émincé	vapeur	6 min	8 min				
Choux Bruxelles	vapeur	6 min	8 min	vapeur	5 min	6 min	6 min
Chou-fleur en bouquets	vapeur	3 min	4 min	vapeur	3 min	4 min	4 min
Courgettes en rondelles de 3 mm	vapeur immersion	3 min 3 min	4 min 3 min	vapeur	4 min	5 min	5 min
Endives couper les grosses en deux	vapeur immersion	14 min 13 min	16 min 13 min				
Épinards frais	vapeur	4 min	5 min				

## frais

## surgelés

		 vitamin						
Epinards branches en plaques (surgelés)					vapeur	4 min	5 min	
Fenouil coupé en lamelles	vapeur	6 min	8 min					
Flageolets	immersion	38 min	38 min		vapeur	12 min	14 min	17 min
Haricots mi-secs	immersion	22 min	22 min					
Haricots verts extra-fins	vapeur	6 min	8 min		vapeur	5 min	7 min	9 min
Laitues	immersion	12 min	12 min					
Légumes pour couscous					vapeur	10 min	12 min	15 min
Légumes pour couscous dans 2,5 l de bouillon					immersion	8 min	8 min	8 min
Lentilles (selon variétés)	immersion	15 min	15 min					
Navets en cubes	vapeur	5 min	6 min					
	immersion	4 min	4 min					
Petits oignons grelots	vapeur	10 min	12 min					
Petits pois	vapeur	2 min	3 min		vapeur	3 min	4 min	4 min
Blancs de poireaux entiers	vapeur	12 min	14 min		vapeur	20 min	25 min	30 min
Pois cassés	immersion	17 min	17 min					
Poivrons coupés par moitié	vapeur	6 min	7 min					
Potiron coupé en quartiers	vapeur	5 min	7 min					
Pommes de terre coupées en quartiers	vapeur	9 min	10 min					
	immersion	8 min	8 min					
Printanière de légumes					vapeur	10 min	12 min	15 min
Riz	immersion	6 min	7 min					

# Viande - poisson

	frais			surgelés		
						
Poulet (1,2 kg)	17 min	20 min	25 min	35 min	45 min	55 min
2 coquelets (1 kg)	12 min	15 min	18 min	25 min	30 min	36 min
Canette (1,5 kg)	20 min	25 min	30 min	50 min	60 min	1h 12 min
4 cailles (0,680 kg)	6 min	7 min	9 min	10 min	12 min	15 min
Filets de lotte (0,600 kg) (vapeur)	3 min	4 min	4 min	5 min	6 min	7 min
4 steaks de thon (0,600 kg) (vapeur)	5 min	6 min	7 min	6 min	8 min	10 min
Gigot d'agneau (1,3 kg)	15 à 17 min	18 à 20 min	22 à 25 min	30 à 40 min	35 à 38 min	40 à 50 min
Rôti de porc (1 kg)	20 min	25 min	30 min	35 min	45 min	55 min
Rôti de bœuf (1 kg)	5 à 8 min	8 à 10 min	9 à 12 min	20 à 24 min	25 à 28 min	30 à 35 min
Rôti de veau (1 kg)	17 min	20 min	25 min	30 min	35 min	40 min
2 souris d'agneau (0,650 kg)	17 min	20 min	25 min	30 min	35 min	40 min
4 paupiettes de veau (0,500 kg)	8 min	10 min	12 min	12 min	16 min	19 min
4 darnes de saumon (0,600 kg) (vapeur)	4 min	5 min	6 min	5 min	6 min	7 min

Ces temps de cuisson sont donnés à titre approximatif et peuvent varier de quelques minutes suivant l'épaisseur de la pièce, l'âge de l'animal, le désir de cuisson de chacun.