



Livre  
de  
recettes

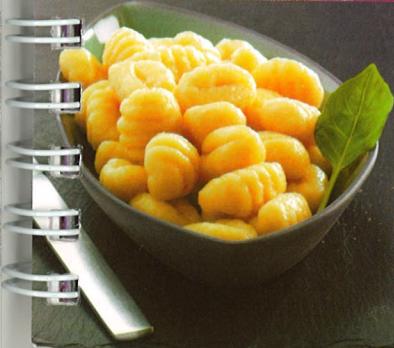
# CÔTÉ saveurs

►►► nouveauté

►►► classique

►►► légèreté

►►►      ►►►      ►►►      ►►►      ►►► douceur



Temps de cuisson

# Légumes

frais

surgelés

Artichauts entiers (frais), fonds (surgelés)

vapeur

18 min

6 min

7 min

Asperges fraîches

immersion

15 min

Asperges surgelées

immersion

5 min

Aubergines pelées émincées à 3 mm

vapeur

4 min

vapeur

3 min

4 min

Betteraves rouges suivant grosseur (en quartiers)

immersion

20 à 30 min

Blettes en tronçons de 1 cm

vapeur

9 min

Brocoli en bouquets

vapeur

4 min

vapeur

3 min

3 min

Carottes en rondelles de 3 mm

vapeur

7 min

vapeur

6 min

7 min

Céleri rave émincé

immersion

5 min

Champignons émincés

vapeur

6 min

vapeur

3 min

3 min

Chou vert émincé

immersion

7 min

Choux Bruxelles

immersion

3 min

vapeur

3 min

3 min

Chou-fleur en bouquets

vapeur

8 min

vapeur

6 min

6 min

Courgettes en rondelles de 3 mm

vapeur

8 min

vapeur

4 min

4 min

Endives couper les grosses en deux

vapeur

4 min

vapeur

5 min

5 min

immersion

3 min

Epinards frais

vapeur

16 min

vapeur

13 min

13 min

immersion

5 min

## Temps de cuisson

# Légumes

Epinards branches en plaques (surgelés)

Fenouil coupé en lamelles

Flageolets

Haricots mi-secs

Haricots verts extra-fins

Laitues

Légumes pour couscous

Légumes pour couscous dans 2,5 l de bouillon

Lentilles (selon variétés)

Navets en cubes

Petits oignons grelots

Petits pois

Blancs de poireaux entiers

Pois cassés

Poivrons coupés par moitié

Potiron coupé en quartiers

Pommes de terre coupées en quartiers

Printanière de légumes

Riz

## frais



vapeur	8 min	vapeur	5 min
immersion	38 min	vapeur	14 min
immersion	22 min	vapeur	17 min
vapeur	8 min	vapeur	7 min
immersion	12 min	vapeur	9 min
		vapeur	12 min
		immersion	8 min
immersion	15 min		15 min
vapeur	6 min		8 min
immersion	4 min		
vapeur	12 min		
vapeur	3 min	vapeur	4 min
vapeur	14 min	vapeur	25 min
immersion	17 min		30 min
vapeur	7 min		
vapeur	7 min		
vapeur	10 min		
immersion	8 min		
		vapeur	12 min
immersion	7 min		15 min

## surgelés



Temps de cuisson

# Viande - poisson

## frais

Poulet (1,2 kg)
2 coquelets (1 kg)
Canette (1,5 kg)
4 cailles (0,680 kg)
Filets de lotte (0,600 kg) (vapeur)
4 steaks de thon (0,600 kg) (vapeur)
Gigot d'agneau (1,3 kg)
Rôti de porc (1 kg)
Rôti de bœuf (1 kg)
Rôti de veau (1 kg)
2 souris d'agneau (0,650 kg)
4 paupiettes de veau (0,500 kg)
4 darnes de saumon (0,600 kg) (vapeur)

## surgelés

			
20 min	25 min	45 min	55 min
15 min	18 min	30 min	36 min
25 min	30 min	60 min	1h 12 min
7 min	9 min	12 min	15 min
4 min	4 min	6 min	7 min
6 min	7 min	8 min	10 min
18 à 20 min	22 à 25 min	35 à 38 min	40 à 50 min
25 min	30 min	45 min	55 min
8 à 10 min	9 à 12 min	25 à 28 min	30 à 35 min
20 min	25 min	35 min	40 min
20 min	25 min	35 min	40 min
10 min	12 min	16 min	19 min
5 min	6 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.