



Livre
de
recettes

CÔTÉ saveurs

▶▶▶ nouveauté

▶▶▶ classique

▶▶▶ légèreté

▶▶▶ ▶▶▶ ▶▶▶ ▶▶▶ ▶▶▶ douceur



Temps de cuisson

Légumes

frais

surgelés

Artichauts entiers (frais), fonds (surgelés)

Asperges fraîches

Asperges surgelées

(croiser les asperges dans le panier)

Aubergines pelées émincées à 3 mm

Betteraves rouges suivant grosseur (en quartiers)

Bettes en tronçons de 1 cm

Brocoli en bouquets

Carottes en rondelles de 3 mm

Céleri rave émincé

Champignons émincés

Chou vert émincé

Choux Bruxelles

Chou-fleur en bouquets

Courgettes en rondelles de 3 mm

Endives couper les grosses en deux

Epinards frais



vapeur

18 min

immersion

15 min

immersion

5 min

vapeur

4 min

immersion

20 à 30 min

vapeur

9 min

vapeur

4 min

vapeur

7 min

immersion

5 min

vapeur

6 min

immersion

7 min

immersion

3 min

vapeur

8 min

vapeur

8 min

vapeur

4 min

vapeur

4 min

immersion

3 min

vapeur

16 min

immersion

13 min

vapeur

5 min

vapeur

3 min

4 min

vapeur

3 min

3 min

vapeur

6 min

7 min

vapeur

3 min

3 min

vapeur

6 min

6 min

vapeur

4 min

4 min

vapeur

5 min

5 min

Temps de cuisson

Légumes

frais



surgelés



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

vapeur

8 min

immersion

38 min

immersion

22 min

vapeur

8 min

immersion

12 min

immersion

15 min

vapeur

6 min

immersion

4 min

vapeur

12 min

vapeur

3 min

vapeur

14 min

immersion

17 min

vapeur

7 min

vapeur

7 min

vapeur

10 min

immersion

8 min

immersion

7 min

vapeur

5 min

vapeur

14 min

17 min

vapeur

7 min

9 min

vapeur

12 min

15 min

immersion

8 min

8 min

vapeur

4 min

4 min

vapeur

25 min

30 min

vapeur

12 min







15 min

Temps de cuisson

Viande - poisson

frais

surgelés

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