



TEMPS DE CUISSON



COFFRET VAPEUR

Cuisson pour aliments frais au four et micro-ondes

(Ajouter une pincée de sel et un peu d'eau ou d'huile d'olive)

Aliment	Four (200° C)	Micro-ondes (max.)
Brécoli 150 gr.	8 minutes	5 minutes
Choux de Bruxelles 150 gr.	8-9 minutes	5-6 minutes
Haricots verts 200 gr.	7-8 minutes	4-5 minutes
Epinards 200 gr.	5-6 minutes	3 minutes
Carotte 100 gr.	10 minutes	4 minutes
Poivron 100 gr.	8 minutes	4 minutes
Courgette 125 gr.	5 minutes	3 minutes
Pomme de terre 200 gr.	10 minutes	6 minutes
Oignon 100 gr.	8 minutes	3 minutes
Poireau 150 gr.	6 minutes	3 minutes
Filet de poisson 150 gr.	8-9 minutes	6 minutes
Blanc de poulet 100 gr.	7-8 minutes	3-4 minutes
Pomme (en quartier) 200 gr.	6 minutes	4 minutes