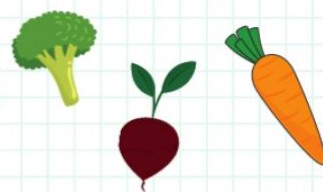




TABLEAU DES TEMPS DE CUISSON DES LÉGUMES



Légume	à la vapeur	sous pression	à l'étouffée	au micro-ondes
asperge blanche	15 min	8 min	20 min	-
asperge verte	15 min	8 min	20 min	-
aubergine	20 min	5 min	15 min	5 min
blettes (feuilles)	5 à 10 min	3 min	5 min	-
blette (côtes)	15 min	8 min	20 min	6 min
brocoli (fleurettes)	12 min	5 min	15 min	3 min
carotte (rondelles)	25 min	15 min	30 min	8 min
céleri branche	15 min	5 min	15 min	6 min
céleri-rave	20 min	8 min	30 min	-
champignon de Paris	12 min	5 min	10 à 15 min	-
chou chinois (émincé)	6 min	3 min	10 min	5 min
chou de Bruxelles	15 min	5 min	20 min	5 min
chou-fleur (fleurettes)	20 min	10 min	25 min	7 min
chou-rave (râpé)	5 à 10 min	3 min	10 min	4 min
chou rouge	20 min	10 min	25 min	7 min
concombre	10 min	2 min	10 min	3 min
courgette	15 min	5 min	15 min	6 min
courge butternut	20 min	12 min	25 min	7 min
endive	12 min	3 min	25 min	2 min
épinards	5 à 10 min	2 min	5 min	-
fenouil (émincé)	15 min	5 min	20 min	-
fèves	15 min	5 min	20 min	-
haricots verts	20 min	12 min	25 min	-
navet	15 min	8 min	20 min	7 min
patate douce	20 min	10 min	25 min	7 min
panais	20 min	8 min	30 min	7 min
pâtisson	20 min	10 min	30 min	-
petits pois (frais)	15 min	5 min	18 min	-
petits pois (surgelés)	10 min	5 min	10 min	5 min
poireau	15 min	8 min	15 min	5 min
poivron	10 min	5 min	15 min	6 min
pomme de terre	20 min	10 min	25 min	7 min
potimarron	20 min	12 min	25 min	7 min
radis noir	15 min	5 min	-	-
rutabaga	15 min	8 min	20 min	7 min
tomate	8 min	2 min	10 min	3 min
topinambour	20 min	10 min	25 min	7 min